



formfrei

**bewegen, spüren, erfahren,
entspannen und geniessen**



Sonntagmorgen, 9.30 h – 12.00 h

In den Körper eintauchen, den Atem spüren,
langsam-fliessend in Bewegung kommen, achtsam in
Stellungen verweilen, tiefenentspannt loslassen,
ganz im Hier und Jetzt sein, die Stille geniessen,
mit sich in Kontakt bleiben, sich neu auf- und ausrichten,
kraftvoll und regeneriert wieder auftauchen.

2025		Sonntag
Unterer Rücken / Becken / Hüfte	Teil 1	12. Januar
	Teil 2	02. Februar
Oberer Rücken / Brustkorb, Rippen	Teil 1	09. März
	Teil 2	06. April
Ganze Wirbelsäule	Teil 1	11. Mai
	Teil 2	29. Juni
Schultern / Nacken	Teil 1	13. Juli
	Teil 2	12. Oktober
Füsse / Knie / Beine	Teil 1	16. November
	Teil 2	14. Dezember

Kosten: Fr. 65.- pro Morgen, am liebsten bar
(oder per Twint: 076 416 09 49)

Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH
Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yoga-Therapie)

Weiterbildung continuum movement und
Faszien-Coaching (intendons®)

Anmeldung:
info@claudia-guggenbuehl.ch

