



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.

<b>2025</b>		<b>Sonntag 9.30 h</b>
<b>Unterer Rücken / Becken / Hüfte</b>	Teil 1	12. Januar
	Teil 2	02. Februar
<b>Oberer Rücken / Brustkorb, Rippen</b>	Teil 1	09. März
	Teil 2	06. April
<b>Ganze Wirbelsäule</b>	Teil 1	11. Mai
	Teil 2	13. Juli
<b>Schultern / Nacken</b>	Teil 1	07. September
	Teil 2	19. Oktober
<b>Füsse / Knie / Beine</b>	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**