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.

formfrei

2026		Sonntag 9.30-12.00
Unterer Rücken / Becken / Hüfte	Teil 1	11. Januar
	Teil 2	08. Februar
Oberer Rücken / Brustkorb	Teil 1	01. März
	Teil 2	12. April
Ganze Wirbelsäule	Teil 1	10. Mai
	Teil 2	05. Juli
Schultern / Nacken	Teil 1	20. September
	Teil 2	25. Oktober
Füsse / Knie / Beine	Teil 1	15. November
	Teil 2	13. Dezember

Kosten: Fr. 65.- pro Morgen
bar oder mit 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