



Finde deine innere Balance

Workshop für Körper, Geist und Seele

Fühlst du dich in der heutigen hektischen Welt manchmal verloren? Sehnt du dich nach innerer Ruhe, Balance und persönlicher Stärke? In unserem Workshop laden wir dich ein, in einer einfühlsamen und harmonischen Atmosphäre deinen inneren Kompass neu zu justieren und dich selbst wieder bewusst zu erleben.

Entdecke Techniken, die dir helfen, zu deiner Mitte zu finden und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Tauche ein in eine Reise zu dir selbst und erlebe, wie du mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Klarheit in dein Leben bringst.

Was erwartet dich?

- **Geführte Meditationen:** Tauche ein in beruhigende Meditationen, die dir helfen, deinen Geist zu beruhigen und innere Klarheit zu finden.
- **Atemtechniken zur Zentrierung:** Entdecke wirkungsvolle Atemübungen, die dir helfen, dich zu zentrieren und deine innere Stärke zu entfalten.
- **Praktische Techniken für den Alltag:** Profitier von jahrelanger Erfahrung und erlerne eine Vielzahl an einfachen, aber effektiven Techniken, die dir helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
- **Individuelle Begleitung:** Erhalte persönliche Unterstützung in einem geschützten Raum, um deine innere Mitte zu finden und aus dieser Ruhe heraus Kraft und Gelassenheit für deinen Alltag zu schöpfen.



Anmeldung: Angelika Bolt

Wo: Rossweidstrasse 26

+41 (0) 79 433 70 23 vitalroom@bluewin.ch

Zeit: 9:30 - 16:30 Uhr

Preis: 233.00 inkl. Pausen, Wasser und Mittagessen

