

Entspannung & Achtsamkeit

Nimm dir Zeit für dich – dein Wohlbefinden wird es dir danken

Der Schlüssel zur Gesundheit

*Ruhe ist kein Luxus, sondern eine
Notwendigkeit für Körper und
Geist. Achtsamkeit bedeutet, im
Hier und Jetzt zu leben, bewusst
wahrzunehmen und sich selbst
wertschätzend zu begegnen.*

Entspannung und Achtsamkeit – die zentralen Grundpfeiler eines gesunden Lebens

Basic – Kurs

Erfahre die Wirkung von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
auf die eigene Gesundheit – auch für den eigenen Alltag

Kursinfo

8x Mittwohabend **21. Januar bis 11. März 2026**

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Praxis für Körpertherapie in der Villa, Engi

Kosten

Fr. 160.– für den Basic – Kurs

Anmeldung

Mail an info@praxis-koerper-therapie.ch oder WhatsApp an 079 828 78 09

Teilnehmerzahl begrenzt – keine Vorkenntnisse erforderlich