

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 Mittwochabend **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