



Praxis für  
Körpertherapie

# 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 Dienstagabend **21. Oktober bis 9. Dezember 2025**

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](mailto:info@praxis-koerper-therapie.ch) oder WhatsApp an 079 828 78 09

Teilnehmerzahl begrenzt – keine Vorkenntnisse erforderlich

[www.praxis-koerper-therapie.ch](http://www.praxis-koerper-therapie.ch)