

Programm Kurs «Wechseljahre für Frauen» Freitag, 25.10. bis Sonntag, 27.10.2024

Freitag, 25.10.

17.00 – 18.30 Uhr Ankommen, loslassen, neu verbinden

Samstag, 26.10.

09.30 – 12.00 Uhr Körper aufwecken, Kraft, Beweglichkeit, Atmung

14.00 – 16.00 Uhr Dehnen, kleine Flows, Balance

17.30 – 18.30 Uhr Kleiner Spaziergang zum Inn und 2-3 Quellen

18.30 Uhr Apéro

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag

09.30 – 12.00 Uhr Gebündelte Energie, Präsenz, Bewusstsein durch
Üben von Asanas, Atemübungen, Entspannung

Anmeldung: mariaflorin@bluewin.ch

Kurskosten: CHF 240, Postfinance
IBAN: CH29 0900 0000 8757 9012 0