

ONLINESEMINAR

MEIN KÖRPER-BEWUSSTSEIN

„Sei dabei bei einem inspirierenden Tagesseminar“!

Freitag 24 Oktober 2025

10:00 – 12:00 Uhr „Mein Körper und Ich“!

Fühle die magische Energie des Verantwortungsbewusstseins für deinen Körper! Wie spürst – siehst – und bewegst du Dich? Stehst du mit beiden Beinen auf der Erde? Was macht der Schmerz mit mir?

14.00 – 16:00 Uhr „Was macht die Angst mit mir“?

Machtlos, gefangen, unbeweglich und erstarrt durch die Angst. Woher kommen diese Gedanken; diese Emotionen; Was macht es mit mir und mit meinem Körper; Illusion oder Wahrheit; Kann ich der Angst Raum geben und loslassen; Meditation und verschiedene Atmentechniken.

Jeder Schritt, den wir auf unserem Weg gehen, bringt uns weiter!

Der Weg ist das Ziel! Ich freue mich, Dich zu begleiten!

Seminarausgleich CHF 145.- / € 250.-

Susanne Hefe **Lindenstrasse 52** **9443 Widnau**

CH +41 79 630 3334
www.susanne-hefele.com

A+43 660 41 98 337
info@susanne-hefele.com