

# **MEIN KÖRPER BEWUSST SEIN**

***„Sei dabei bei einem inspirierenden Tagesseminar“!***

***Samstag 07.Februar 2026***

## **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 dir?

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

Machtlos, gefangen, unbeweglich und erstarrt durch die Angst.

Woher kommen diese Gedanken - 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.

## **16.00 – 17:00 Uhr „Körperhaltung -Beckenbehandlung“**

Eine Körper-Statik-Behandlung - ein Geschenk für Dich!

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

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

**Seminarausgleich:** CHF 245.- / € 245.-

**Ort:** Lindenstrasse 52 9443 Widnau

**Anmeldung:**

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

**CH +41 79 630 3334**

**A+43 660 41 98 337**

**[www.susanne-hefele.com](http://www.susanne-hefele.com)**

**[info@susanne-hefele.com](mailto:info@susanne-hefele.com)**