

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 Hefele Lindenstrasse 52 9443 Widnau

CH +41 79 630 3334

A+43 660 41 98 337

www.susanne-hefele.com

info@susanne-hefele.com