

**MEIN**

**KÖRPER**

**BEWUSST**

**SEIN**

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

**Samstag 07. März 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**