

# ONLINE SEMINAR

## KÖRPER-BEWUSSTSEIN

*„Sei dabei bei einem inspirierenden Tagesseminar“!*

*Samstag 17. Januar 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 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 Hefele**  
**CH +41 79 630 3334**  
**[www.susanne-hefele.com](http://www.susanne-hefele.com)**

**6890 Lustenau**  
**A+43 660 41 98 337**  
**[info@susanne-hefele.com](mailto:info@susanne-hefele.com)**