



WORKSHOP

Entspannung pur

Entspannt sein heißt nicht nur, lockere, geschmeidige Muskeln zu haben. Entspannung - ganzheitlich betrachtet - geht viel tiefer.

Es bedeutet, dass:

Dein physisches Körpersystem in eine harmonische Balance kommen darf.

Deine Seele Ruhe und Freude empfinden kann.

Dein Geist klar und rein ruhen und denken kann.

In diesem Workshop gehen wir auf all diese Ebenen ein. Wir schauen: «Wie entstehen Verspannungen und Verkrampfungen überhaupt?» «Wo können sie überall auftreten?» Und Du bekommst einfache und effiziente Übungen an die Hand, um Dich selbst immer wieder in eine harmonische Entspannung zu führen.

WANN: Samstag 5. April 2025

ZEIT: 10:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: CHF 180.00

KURSLEITUNG: Katharina Schlumpp

WO: Duftstube im Alten Rathaus, 1. Stock, Dorfstrasse 14, 6442 Gersau

ANMELDUNG: info@duftstube.ch oder via webseite