



# WORKSHOP

## Fit in deinen Tag

DANfit - DEIN «Z'MORGE-KICK-OFF»

Jeder hat so seine eigenen Rituale, um gut in den Tag zu starten. Für den einen ist es die erste Tasse heissen Kaffees oder Tees, für den anderen die warme Dusche. Doch es gibt noch eine umfassendere Möglichkeit, in sich zentriert, geerdet, geschützt, mit Vertrauen und Zuversicht in den Tag zu starten:

**Der energetische «Z'Morge-Kick-off» - das DANfit.**

Du erlernst einen Ablauf, in den Dein ganzes Wesen eingebunden ist, um konzentriert sowie tatkräftig in den Tag zu starten und gewappnet zu sein für den ganz normalen Alltagswahnsinn. Gönn Dir täglich zu Deinem Kaffee oder Tee, Deinen persönlichen «Z'Morge-Kick-off». Wir versprechen Dir, es lohnt sich!

WANN: Samstag 15. Februar 2025

ZEIT: 9:30 bis 17:30 Uhr

KOSTEN: CHF 180.00

KURSLEITUNG: Katharina Schlumpp

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

ANMELDUNG: [info@duftstube.ch](mailto:info@duftstube.ch) oder via webseite