

MovatSan

FEIN • FREI • BEWEGEN



**«Stärke deine Mitte,
finde deine Balance:
Antara – der feine Weg zu
mehr Wohlbefinden!»**



**Workshop für achtsame
Körperhaltung.**

MovatSan mit Yvonne Carisch
FEIN • FREI • BEWEGEN

Inhalt, Voraussetzungen und Termine



Inhalt: Selbsterfahrung für artgerechte Körperhaltung und Bewegung.
Wie atmest du?
Übungen und Anregungen für die Integration im Alltag.

Voraussetzungen:
Den Willen bewusst, selbstwertschätzend, geduldig und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten.
Dabei arbeiten wir barfüssig.

Wann: SA, 13.4.2024, 9 - 12 Uhr **oder**
SO, 16.6.2024, 17 - 20 Uhr

Wo: Turnhalle in Riom

Investition: 80.00 CHF

Anmeldung bis 3.4. / 8.6.2024

MovatSan mit Yvonne Carisch, Riom

081 834 56 59 / 079 555 70 03 / yv.carisch@bluewin.ch