

# MovatSan

FEIN • FREI • BEWEGEN



«Geh leichtfüssig durchs  
Leben – Schritt für Schritt zu  
mehr Wohlbefinden!»



**Basis-Workshop für  
Füsse ✧ Beine ✧ Gehen**



**MovatSan mit Yvonne Carisch**

FEIN • FREI • BEWEGEN

# Befreie deine Füße!



**Inhalt:** Selbsterfahrung zum artgerechten Stehen und Gehen, Tipps für geeignete Schuhe, Übungen (auch barfuss) für glückliche Füße, Kurs findet draussen statt, kleine Mittagspause.



**Voraussetzungen:** keine Vorkenntnisse, den Willen bewusst, selbstwertschätzend, geduldig und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten.



**Wann:** SA, 4.5.2024, 9.30 – 14.00 Uhr **oder**  
SA, 16.6.2024, 9.30 – 14.00 Uhr

**Treffpunkt** Region Riom

**Investition:** 95.00 CHF

**Anmeldung** bis 27.4. / 8.6.2024



**MovatSan** mit Yvonne Carisch, Riom

081 834 56 59 / 079 555 70 03 / [yv.carisch@bluewin.ch](mailto:yv.carisch@bluewin.ch)