

# MovatSan

FEIN • FREI • BEWEGEN

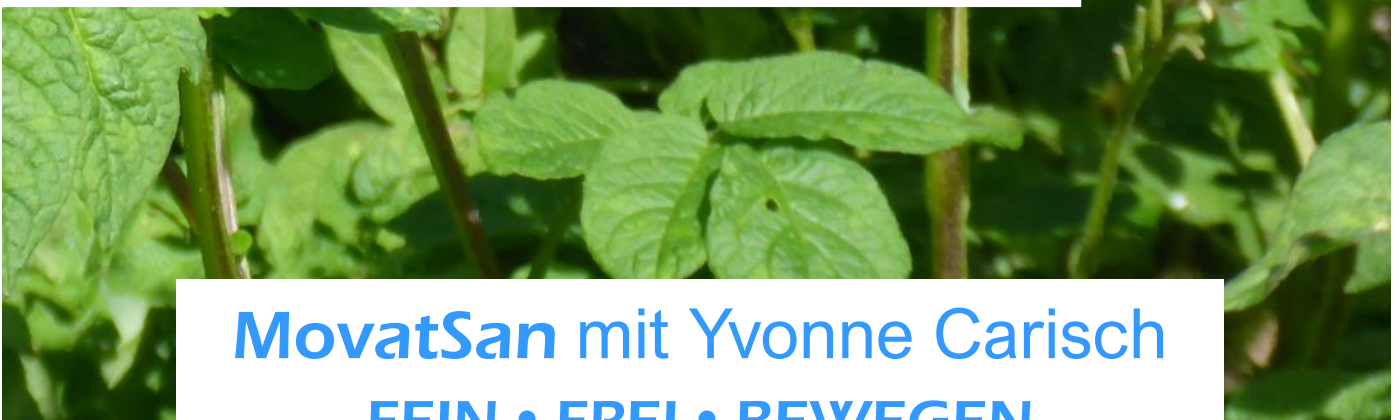


**«Stärke deine Mitte,  
finde deine Balance:  
Antara – der feine Weg zu  
mehr Wohlbefinden!»**

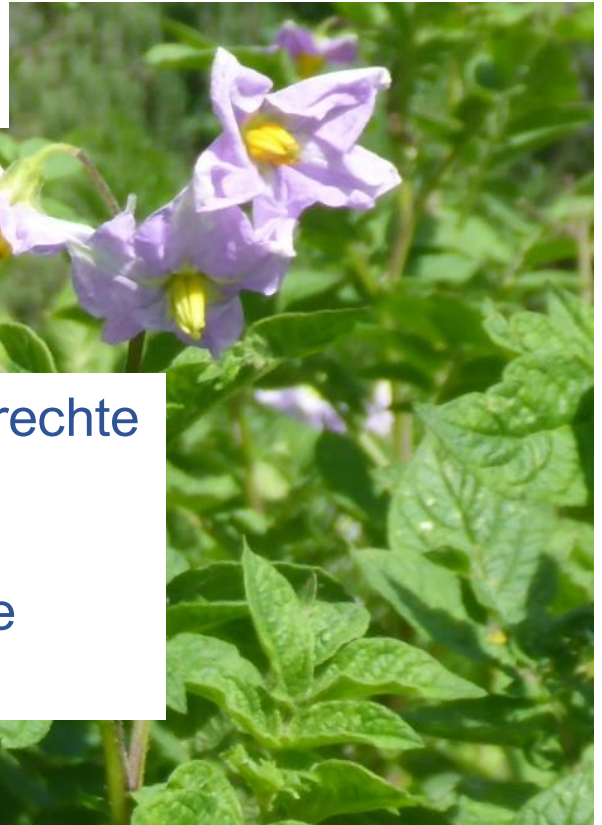


**Workshop für achtsame  
Körperhaltung.**

**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 8.4. / 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)