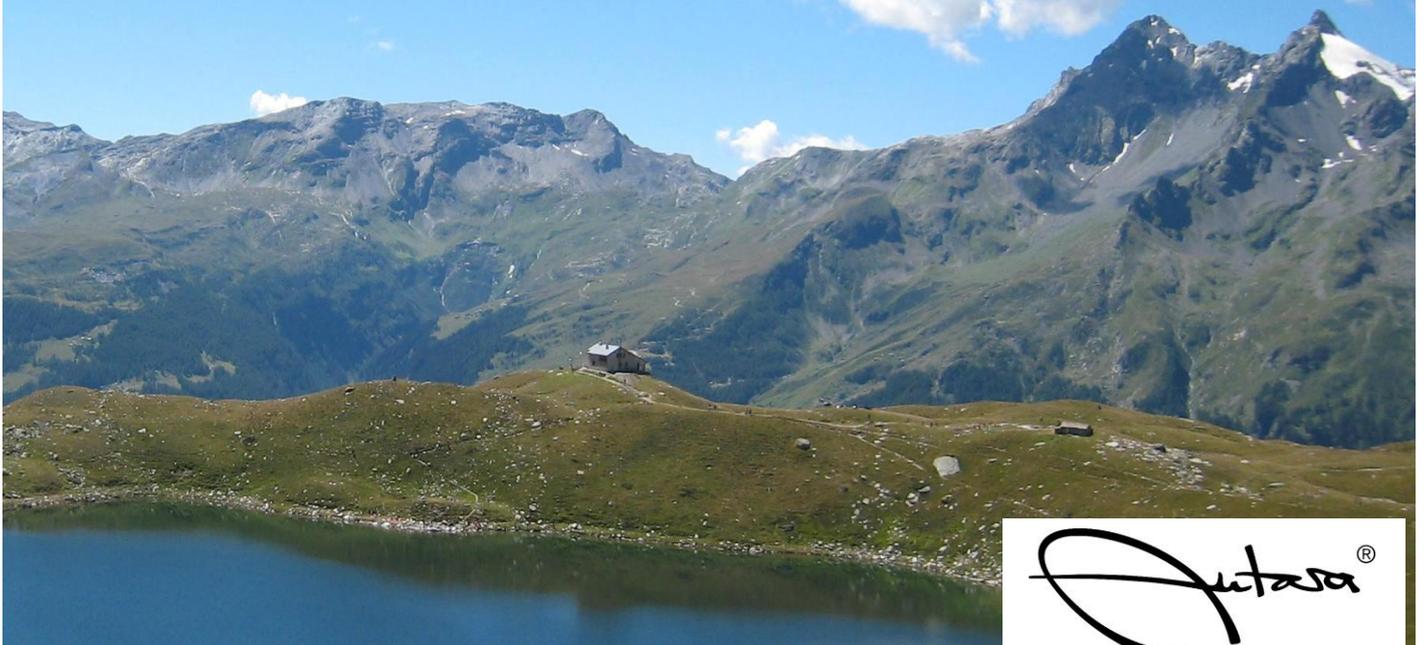


# MovatSan.ch

FEIN • FREI • BEWEGEN

«Stärke deine Mitte,  
finde deine Balance:

Antara – die feine  
Körperwahrnehmung.»



Antara®

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:** SO, 16.6.2024, 17 - 20 Uhr  
**Wo:** Turnhalle in Riom  
**Investition:** 80.00 CHF  
**Anmeldung** bis 8.6.2024

**MovatSan mit Yvonne Carisch, Riom**  
**081 834 56 59 / [yv.carisch@bluewin.ch](mailto:yv.carisch@bluewin.ch) / [movatsan.ch](http://movatsan.ch)**