

# Wohlfühltag 2020



Mutig und achtsam beginnen  
Ein gesundes Körper & Geist & Seele

wir ein neues Miteinander.  
System, ist der Schlüssel zu Freiheit.

Nun wird es Zeit, sich auf eine gute Art wieder anzunähern, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu gehen. Wir beginnen damit, jeder für sich zu tanzen, im Kontakt über die Augen und dem Teil der Seele, der über unseren Körper hinaus geht. Wenn es sich gut und wohl anfühlt auch wieder auf Tuch(Haut)fühlung zu gehen. Die Berührung ist eines der grundlegendsten Bedürfnisse. Yoga entspannt, dehnt und stärkt den Körper. Singen verbindet Herz & Kopf und die Gemeinschaft.



«**Wo immer Tanzende mit dem Fuss auftreten, entspringt dem Staub ein Quell des Lebens» Rumi**

**Daten:** 06. Juni – Thema Mut / 18. Juli – Thema Liebe / 08. August – Thema ich mit mir / 12. September – Thema Dankbarkeit / 31. Oktober – Thema das magische Kind / 21. November – Thema loslassen / 27. Dezember – Thema umarme das Leben

## **Zeiten:**

9.00 – 10.30 Yoga

11.15 – ca. 12.30 Singen (Kraftlieder) mit Andrea Viarrichi

12.30 – 14.30 Pause (bitte Lunch mitbringen und Badesachen, falls du in der Thur abkühlen willst)

14.30 – 16.30 Power of Life – Dance

anschliessend Kaffee (Tee) und Kuchen, wer will.

**Kosten:** CHF 110.—

Du brauchst keinerlei Kenntnisse nur Freude am Einen oder Anderem oder Allem 😊.

Bitte melde Dich an.