

Workshop Lebenspflege

Inspiziert von den alten fernöstlichen Lehren für Gleichgewicht und persönliches Wachstum bietet Ihnen dieser 5-teilige Workshop einen bewussten Einstieg in Ihre persönliche Lebenspflege. An jedem Abend fokussieren wir uns auf ein eigenes Thema mit dem Ziel, die persönliche Entwicklung zu fördern.

Wir lassen unser Wissen aus den Bereichen Entspannung, Ernährung, Gesundheitsökonomie, Meditation, Bowen Technik, und Energiearbeit einfließen und unterstützen Sie in den Prozessen der eigenen Lebenspflege mit zahlreichen gut umsetzbaren Werkzeugen für den Alltag. So wechseln an jedem Abend fundierte theoretische Inputs mit praktischen Übungen ab. Ihre Dozentinnen Antonia Züger-Secreti und Martina Knufinke

Termine: Donnerstags 5.5./ 12.5./ 2.6./ 9.6./ 16.6.2022
Zeit: 19.00 - 21:00 Uhr
Ort: Zürich Unterland Yoga
Im Pünt 49 / 8105 Watt/ Regensdorf
Kosten: CHF 60.- / Abend
bei Buchung aller 5 Abende CHF 270.-
Anmeldung: eatandfeelwell.ch / knufinke@hispeed.ch / 078 689 50 57

Mit folgenden Themen werden wir uns befassen:

05. Mai: Tun
12. Mai: Loslassen
02. Juni: Im Fluss sein
09. Juni: Akzeptanz
16. Juni: Vertrauen



Mehr zu Antonia Züger-Secreti:
Eatandfeelwell.ch



Mehr zu Martina Knufinke:
MartinaKnufinke.ch