



BODY & MIND
CENTER

ANTISTRESS WORKSHOP

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

FREITAG, 29. NOVEMBER 2024 - 18.30 - 20.30 UHR

Wohltuender Ausgleich zum stressigen Alltag

Schaffe eine Ruheinsel und erfahre, wie du mit einfachen Übungen aus der Stressspirale aussteigen kannst. Finde Ruhe und mehr Gelassenheit für deinen Alltag und lerne, wie du dein Nervensystem ausgleichen kannst.

- Du erhältst einen kurzen Einblick, wie dein Nervensystem funktioniert
- Du machst Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie ausgleichende Techniken für den Alltag
- Du erfährst mehr über das östliche Prinzip von Yin und Yang
- Du erfährst, was Shiatsu ist und wie es sich positiv auf dein Nervensystem auswirkt

Gönne dir einen entspannten und interessanten Abend. Du erhältst ausserdem einen Gutschein für eine vergünstigte Shiatsu-Behandlung geschenkt. So kannst du in einer individuell, angepassten Behandlung die wohltuende und ausgleichende Wirkung von Shiatsu selbst erleben.

Kurskosten: CHF 20 inkl. Getränke und kleiner Snack

Kursleitung: Beatrice Chrisomalys, www.shiatsu-bc.ch

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch