



BODY & MIND
CENTER



4ER KURSSERIE

SELFCARE

RUHE IM ALLTAG

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

FREITAG 19.00 - 20.30 UHR - 4er KURSSERIE - AB 16. AUGUST 2024

In diesem Kurs nimmst du dir Zeit für dich! Du steigst aus dem dicht getakteten Alltag aus und kümmerst dich um dein Wohlbefinden. Wir kommen zusammen, um in Ruhe durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen. Du lernst, wie du dich mit verschiedenen Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen ausbalancieren kannst und ausgleichende Routinen einfach in deinen Alltag integrierst.

Wir tauschen unsere Erfahrungen im Anwenden von neu erlernten Strategien aus und unterstützen uns dabei gegenseitig.

Der Kurs ist für alle, die sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten. Es braucht keine Vorkenntnisse, alle sind herzlich willkommen!

Kurskosten CHF 80 | 4 x 90 Minuten - Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

Kursdaten 16.08.2024 | 23.08.2024 | 30.08.2024 | 06.09.2024

Kursleitung Beatrice Chrysomalis - Shiatsu Therapeutin - www.shiatsu-bc.ch

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