

Ganz bei mir

Eine kleine Auszeit, Raum für dich, Ankommen in dir. In einer kleinen Gruppe spüren wir zuerst unseren Körper (Bewegung, Körperübung), danach zeige ich dir eine oder zwei kleine Übungen, die dich zentrieren. Du wendest sie gleich an und kannst sie im Alltag integrieren.

Daten: **23. Okt./ 13. Nov./ 27. Nov./ 11. Dez. 2024**

jeweils Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Sandgruebestrasse 4, 6210 Sursee

Kosten: 30.- einzeln oder 100.- für alle 4 Daten

Anmeldung: kontakt@andreabucher.ch



Andrea Bucher
Naturheilkunde & Coaching

