

Abendkurs vom 26.3.25

Sälbstfürsorg und Sälbstliebi



An diesem Abend möchte ich dir die Zeit geben, wieder einmal ganz bei dir zu sein. Was brauchst du, um dich und deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen? Selbstfürsorge heisst, dir auch im hektischen Alltag bewusste Momente für dich herauszunehmen.

Wie oft steckst du deine eigenen Wünsche und Ziele zurück? Ich möchte dir die Kraft der Selbstliebe aufzeigen und was sie in dir bewirken kann.

Was dich erwartet: Raum und Zeit für dich, gemeinsam mit Anderen deine Selbstliebe und deinen Selbstwert zu sehen. Dies mittels geführter Meditation, Austausch in der Gruppe und sensitiven Übungen.

Wo: Im Vereinslokal an der Schulstrasse 488, 5046 Schmiedrued
Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Lokal vorhanden, ÖV Haltestelle 50m

Wann: Mittwoch 26.3.25 von 18.15 bis 21.15 Uhr / Türöffnung 18.00 Uhr
inkl. 15 Minuten Pause und kleinem Energie-Snack

Für wen: Offen für Alle welche sich mehr um sich selbst kümmern möchten

Mitbringen: Schreibutensilien für Notizen, Farbstifte zum Malen, Hausschuhe

Energieausgleich: CHF 110.- vor Ort zu begleichen in bar oder per Twint

Anmeldung: Sarah Brunner 079 344 54 47 oder sarah-brunner@outlook.com

Anmeldefrist: 19.3.25 die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dini Kursleiteri:



Härzlich Sarah Brunner

dipl. Physiotherapeutin FH

dipl. Fachberaterin Mikronährstoffe