

IN BALANCE BLEIBEN

Möchtest du eine regelmässige Routine für mehr Achtsamkeit und Entspannung in deinem Leben finden? Ich biete wöchentlich einen neuen Link zu einer online Session die Yoga, Meditation und Atemübungen kombiniert. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit und der Förderung einer ausgewogenen Routine. Du entscheidest, wann du die Übungen in deinen Tag integrierst - so kannst du deinen eigenen Rhythmus finden und nachhaltig entspannen.

Was dich erwartet:

- 4 Impulse pro Monat
- 15 - 20 Minuten Meditation, Yoga, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Keine Vorkenntnisse nötig, geeignet für alle, welche eine Routine aufbauen möchten.

Start: jederzeit

Ort: online - flexibel und alltagstauglich

Kosten: 55.-

Anmeldung: jederzeit per Mail oder WhatsApp

Balance



Nicole Schwegler-Illi
079 480 45 19
nicole.schwegler@outlook.com
www.nicole-schwegler.ch

