

# Lass dein Körper sprechen... Let your Body talk

In unseren hektischen Alltag braucht es manchmal eine Erholungspause um zu den Wurzeln zurückzukommen. Bei mir kannst du dir die Zeit nehmen, nur Du zu sein... Aufmerksam auf alles was sich zeigen will in allerlei Bewegungsformen, Gefühlen, und Körperwahrnehmungen.

**Habe ich dich Neugierig gemacht?**

Dann bist du herzlich willkommen teilzunehmen an 8 Donnerstag Abenden von 19:30 – 21:00 Uhr.

**Start:**

05.11.20, 26.11.20, 10.12.20, 07.01.21, 21.01.21,  
04.02.21, 18.02.21, 04.03.21

**Kursort:**

Lounge GISA Wohnstadion

**Mitnehmen:**

Yogamatte wenn du hast. Es empfiehlt sich bequeme Kleider anzuziehen.

**Kosten: 10.- / 1x Mal      70.- / ganzer Kurs**

Anmeldungen nehme ich gerne jeweils spätestens ein Tag vor dem Kurs entgegen. Es empfiehlt sich an allen Abenden teilzunehmen um sich so besser wahrnehmen zu können.

Ich freue mich sehr auf dich!

Helen Marty-Wingård, Prozessorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin i.A  
(Kirchenackerweg 33 Tel. 076 250 20 33 oder über Mail: [winmar@sunrise.ch](mailto:winmar@sunrise.ch))