

Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit und lassen Sie sich von der einzigartigen Aussicht auf die umliegenden Berge inspirieren.

In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre erfahren Sie verschiedene Methoden der Selbstfürsorge, darunter:

- Atem- und Meditationsübungen
- Qigong zur Aktivierung Ihrer Lebensenergie
- Autogenes Training zur Tiefenentspannung
- Praktische Impulse für mentale Stärke und innere Balance

Organisation und Anmeldung:

Juan Ruiz
www.juan-ruiz.ch

kurhaus-sarnersee.ch