

**ACHTUNG:  
NEUE DATEN UND NEUE REIHENFOLGE!!!**

**Verkörperlichten Stress lösen  
durch achtsame Körperübungen und Meditation**

**Teil 1: Sa, 3. Juli 21, 09.30 – 13.00**

**Verkörperlichten Stress lösen: in Wirbelsäule, Becken und Brustkorb**



**Teil 2: Sa, 11. September 21, 09.30 – 13.00**

**Verkörperlichten Stress lösen; in Füßen und Beinen**



**Teil 3: Sa, 30. Oktober 21, 09.30 – 13.00**

**Verkörperlichten Stress lösen; in Händen, Armen, Nacken und Gesicht**



**Die Workshops können auch unabhängig voneinander gebucht werden!!!  
(siehe Kurskalender) [www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch)**