



## Wohlfühltage 2019

**„Jede Begegnung, die unsere Seele berührt, hinterlässt eine Spur, die nie ganz verweht.“**

Tage zum sich Wohlfühlen.... ichZeit, aber auch gemeinsamZeit. Zusammen geniessen wir die Lebensfreude und bewegen unseren Körper im Innen und Aussen. Wir sorgen gut für uns, begegnen einander achtsam und lassen neues entstehen - spielerisch, gwundrig und liebevoll. Alles darf sein wie es ist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann melde Dich bei mir!

### **Ablauf:**

9.00 Uhr: ankommen

09.15 – 10.45 Uhr: Yoga

11.00 – 12.00 Uhr: gemeinsames Essen

12.00 – 14.00 Uhr: Spaziergang, Pause, Schwimmen in der Thur, Gespräche, Mittagsschlaf

14.00 – 16.00 Uhr: Power of Life

16.00 – 17.00 Uhr: Kaffe, Tee und Kuchen - Ausklang

**Kosten:** CHF 70.—

### **Daten 2019, Samstage:**

13.04. / 18.05. / 01.06. / 06.07. / 24.08. / 21.09. / 26.10. / 30.11. / 31.12. (Silvesterangebot)

### **Wer:**

Christiane Pietsch

Industriestr. 45a (b-treff)

9642 Ebnat – Kappel

Tel. 079 617 37 79

[www.liladuft.ch](http://www.liladuft.ch)