

Selbstfürsorge-Abend in Jegenstorf



Schenke dir einen Abend nur für dich. Durch **bewusstes Atmen** findest du Zugang zu deinem Körper. Die sanfte **Selbstmassage** unterstützt dich dabei, dich selbst wieder zu fühlen. Die einfachen **Körperübungen** öffnen einen Raum für dein **inneres Erleben**. Immer wieder gönnen wir uns Momente zum **Entspannen** und **Wahrnehmen**. Zum Abschluss begleitet dich eine sanfte **Meditation** an deinen eigenen Ort des Wohlfühlens.

Bist du auch dabei ? Ich freue mich auf einen wohltuenden und verbindenden Abend mit dir.

Was	Praxisabend mit max. 5 Personen
Wann	Mo 17. August 2026 / 18.30 - 20.30 Uhr
Wo	Bachteleweg 27, 3303 Jegenstorf
Kosten	CHF 35

**Anmeldung /
weitere Infos**

Andrea Jaeggi

Komplementär-Therapeutin Methode Shiatsu
www.ja-shiatsu.ch / jaeggi@ja-shiatsu.ch / 077 419 44 10

