

WORKSHOP

Mit Selbstfürsorge ins neue Jahr



Sanfte Bewegung, Atmung, achtsames Spüren und eine wohltuende Selbstmassage bringen dich in Kontakt mit deinem Körper. Zum Abschluss lädt dich eine geführte Meditation in deinen ganz persönlichen Wohlfühlraum ein.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur die Bereitschaft, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Was Workshop mit max. 5 Personen

Wann Mi 21. Januar 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