

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 Jeggenstorf
Kosten	CHF 35

**Anmeldung /
weitere Infos**

Andrea Jaeggi

Komplementär-Therapeutin Methode Shiatsu

www.ja-shiatsu.ch / jaeggi@ja-shiatsu.ch / 077 419 44 10