

# Samstagskurse

1. Halbjahr 2018

## Kleiner Aufwand - grosse Wirkung

Der kurze Samstags-Workshop lädt dazu ein, Unmögliches möglich, Mögliches einfach und Einfaches elegant zu tun. Nach zwei Stunden zum gleichen Thema sind die Teilnehmer oft verblüfft, wie deutlich entspannter, belebter, kräftiger, stabiler, freier, bewusster..... sie sich fühlen.

Voraussetzungen:

- ....Bedürfnis sich Zeit zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun
- ....Lust auf Entspannung, Bewegung und neue Entdeckungen
- ....Freude am Wahrnehmen des eigenen Körpers im Raum
- ....Interesse an effektiven Lernerfolgen

Kursdaten 20.01. / 10.02. / 17.03.. / 14.04. / 05.05. / 09.06.

Zeit 11.00 - 13.30 Uhr

Kursleitung Mariann Hartmann

Kurskosten je CHF 55

alle 6 Kurse zusammen CHF 300

Teilnehmer 4-8

Anmeldung möglichst früh

bei Fragen Tel. 079 405 52 73 oder Email: [info@mariannhartmann.ch](mailto:info@mariannhartmann.ch)