BODY & MIND
CENTER

ANTISTRESS WORKSHOP

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

FREITAG, 12. DEZEMBER 2025 - 18.30 - 20.30 UHR

Wohltuender Ausgleich zur stressigen Vorweihnachtszeit

Schaffe eine Ruheinsel und erfahre, wie du mit einfachen Übungen aus der Stressspirale aussteigen kannst. Finde Ruhe und mehr Gelassenheit für deinen Alltag und lerne, wie du dein Nervensystem ausgleichen kannst.

- Du bekommst einen kurzen Einblick, wie dein Nervensystem funktioniert
- Du machst Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie ausgleichende Techniken für den Alltag
- Du erfährst mehr über das östliche Prinzip von Yin und Yang
- Du erfährst, was Shiatsu ist und wie es sich positiv auf dein Nervensystem auswirkt

Gönne dir einen entspannten und interessanten Abend!
Bei Interesse an Shiatsu, kannst du eine vergünstigte Schnupper-Behandlung buchen, die individuell auf dich angepasst ist.

Kurskosten: CHF 30 inkl. Getränk und kleinem Snack
Kursleitung: Beatrice Chrysomalis, www.shiatsu-bc.ch
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
Anmeldung info@bodymind-center.ch