SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025 - 9.30 BIS 11.30 UHR

In diesem Workshop nimmst du dir Zeit für dich und dein Wohlbefinden!

Wir kommen zusammen, um in Ruhe durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen. Wir machen einfache, ausgleichende Übungen aus Ost und West und nehmen uns Zeit für Austausch und tiefe Entspannung.

Der Workshop ist für alle, die einen Moment aus dem dichten Alltag aussteigen und sich bewusst für sich selbst Zeit nehmen möchten. Es braucht keine Vorkenntnisse, alle sind herzlich willkommen!

Kurskosten CHF 30 inkl. kleinem Snack
Anmeldung unter info@bodymind-center.ch
Kursleitung Beatrice Chrysomalis - Shiatsu Therapeutin - www.shiatsu-bc.ch
Kursort Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch