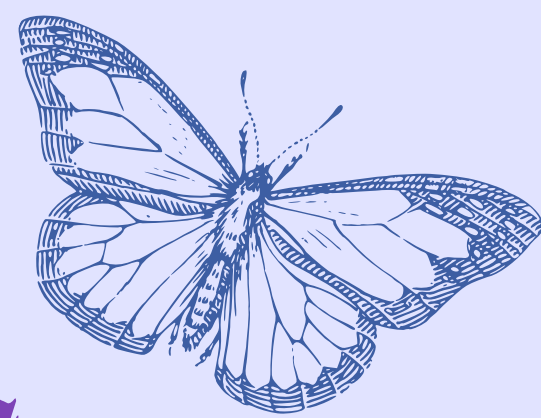
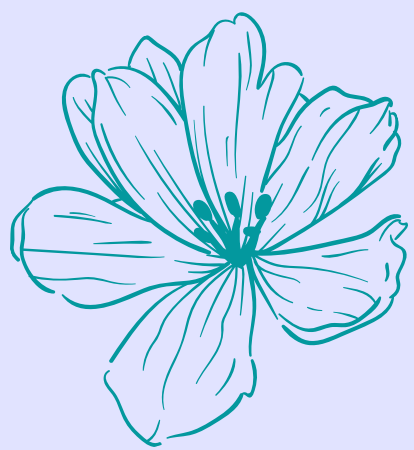




ZEIT FÜR DICH

ABENDKURS

eintauchen im Moment, neugierig, kreativ, entspannen,
geniessen, mit dir selbst und anderen in Kontakt kommen

Der Abendkurs richtet sich an dich, wenn du gerne vom
Alltag abschalten, dir Zeit für dich gönnen, mit dir selbst
mehr in Kontakt kommen sowie dich kreativ und verspielt
ausdrücken möchtest.

Im Kurs werden Elemente aus Ausdruckstanzen/-bewegen
und -malen (Tamalpa Institut), Somatic Experiencing
(Regulation des Nervensystems), Yoga, Meditationen mit
inneren Bildern/Reisen und anderen Methoden verwendet.
Je nach Wetter und Saison findet der Kurs drinnen oder
draussen statt.

Donnerstags 18:45 (2-2.5 Std.) in Männedorf

23. Februar: gratis Schnupperanlass

16. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 29. Juni

1er 55.—

2er Abo 95.—

3er Abo 120.—
(inkl. Material)

Infos und Anmeldung
unter:
www.annaspaeh.com
spaehanna@gmail.com
079 128 1557



Tanzen Malen Spielen Atmen Leben Lachen Sein