

Pflicht kontra beschwingt?



Freudentanz oder Alltagsblues?

Wie gelingt es uns, trotz Verpflichtung und Anforderungen motiviert und gut gelaunt im Alltag zu sein? Passt das bis anhin gelebte Lebensmuster noch zu mir?

Ein gesunder Körper bietet die beste Grundlage für unser tägliches Tun. Doch sind wir uns dessen bewusst? Nähren wir Körper, Geist und Seele? Lassen wir genug Raum und Zeit, um eine Balance zwischen Be- und Entlastung zu schaffen?

Nur im Hier und Jetzt kann das Leben gelebt und gestaltet werden! Wie kriegen wir den Kopf frei um unsere Lebendigkeit zu spüren und den Augenblick zu geniessen?

Diesen Fragen und Gedanken gehen wir in ca. 45 Minuten nach. Ideal als Rahmenprogramm und Ergänzung zu einer GV oder einem Frauenanlass.

Datum/Ort: nach Absprache / nach Ihrer Wahl
Kosten: Fr. 220.- pro Gruppe zuzüglich Fr.0.80/km Fahrspesen
Kursleitung: Karin Buchs, Büelberg 17, 8522 Häuslenen
www.karinbuchs.ch

Anmeldung : Tel.052 721 00 75 oder: karin@karinbuchs.ch