

in Sursee: die Freude am SEIN



bewusst Leben

Aktiv werden – Selbstverantwortung übernehmen

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit schulen
mentale Arbeit (Muster erkennen, Verstand trainieren)
Körperarbeit (Körper ausgleichen & balancieren)

Methoden:

progressive Muskelentspannung, dynamische & stille
Meditation, Ernährung nach TCM, Übungen aus der
Kinesiologie und Akupunktur,
Yoga nach den 5 Elementen, Qi Gong usw.

ORT: im-focus, Seminarraum
Industriestr. 12 (Buchenhof)
6210 Sursee

ANMELDUNG: info@im-focus.ch
041 922 03 58

DATEN und weitere
Informationen: www.im-focus.ch Seminare/Kurse