

Kursreihe  
*Alltagshelfer*

Du bist die einzige  
Person, der Du  
gefallen musst...

„Gesunder  
Selbstwert,,  
verstehen &  
leben

**Wann:** Samstag, 25. November 2023  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die sich  
selber unterstützen wollen.

**Was:** Aktiver, kinästhetischer Unterricht

**Hilf Dir selbst - mit deinem gesunden Selbstwert**

Entdecke die Ursachen Deiner Selbstzweifel und lerne sie loszulassen um Deinen Selbstwert in alltäglichen Situationen achtsam zu fördern.

Lerne Deine wahre Grösse kennen, sie zu lieben und zu leben. Praktische Übungen und Ideen begleiten Dich.

Unser Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Wir freuen uns auf Deine **Anmeldung** bis spätestens So. 19. November 2023 und geben Dir gerne weitere Auskünfte.

Energieausgleich: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



Nicole Tittmann  
Komplementärtherapeutin

📞 +41 78 649 79 79

@ info@prana-balance.ch

🌐 www.prana-balance.ch

Alexandra Iseli  
Komplementärtherapeutin /TfH Instruktorin

📞 +41 76 723 16 65

@ info@kinetouch.ch

🌐 www.kinetouch.ch

