

Kursreihe
Alltagshelfer

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

„Gesunder
Selbstwert,“
verstehen &
leben

Hilf Dir selbst - mit einem 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 23. Mai 2024 und geben Dir gerne weitere Auskünfte.

Energieausgleich: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

Wann: Samstag, 01. Juni 2024
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
bewusst durch s'Leben möchten

Was: Aktiver, kinästhetischer Unterricht



Nicole Tittmann
Komplementärtherapeutin
☎ +41 78 649 79 79
@ info@prana-balance.ch
🌐 www.prana-balance.ch

Alexandra Iseli
Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin / TfH Instruktorin
☎ +41 76 723 16 65
@ info@kinetouch.ch
🌐 www.kinetouch.ch

