

Nehmen Sie sich  
Zeit für sich?!



## Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht

Damit die Bewegung langfristig störungsfrei ablaufen kann, ist bewusste, aktive Bewegung des Körpers so wichtig. In der Gruppe lernen Sie Übungen gegen wiederkehrende Verspannungen im ganzen Körper richtig auszuführen. Es werden aktive und passive Dehnreize und Kräftigungsimpulse gesetzt.

**Kurse:** ab 3. September 2021, in Knutwil  
**Zeitpunkt:** jeden Freitagvormittag  
von 9:30 bis 10:30  
**Kosten:** 10er Abo für CHF 250.-  
gültig 4 Monate

## Polarity Fasten- und Reinigungskur

Fasten ist mehr als nichts essen – es ist eine Auszeit für Körper und Geist. Es hat mit dem Aufbrechen von gewohnten Denk- und Verhaltensmustern zu tun und wird von Entspannung und geistiger Regeneration begleitet. Am besten gelingt dies in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

**Termin:** Vom 20. – 31. Oktober 2021  
**Kosten:** Einzelperson CHF 300.-  
Paare CHF 550.-

Seit 2017 führe ich in Knutwil eine Gesundheits-Praxis. Als gelernte Pflegefachfrau bestens vertraut mit der Schulmedizin, nutze ich als Naturheilpraktikerin ebenso die heilenden Kräfte der Natur. In der Verknüpfung beider Fachbereiche sehe ich den Schlüssel zum Gesundsein und Gesundwerden.

