body2move



Achtsamkeits-Workshop

Was ist u.a. mit dabei?

- **Achtsamkeitsübung (BodyScan)**
- **Atemübung**
- **Leichte Bewegung mit Musik**

Im hier und jetzt zu spüren, wie sich der Körper und Geist anfühlt, ohne dies zu werten. Es kann helfen, den Stress im Alltag zu reduzieren.

Wann:	**Wo:**	**Kosten:**	**Mitbringen:**
Samstag, 24. Oktober 2026 09.30 – 11.30 Uhr	Atelier l'espace Bernfeldweg 8 3303 Jegenstorf	CHF 50 exklusiv für Vereinsmitglieder	bequeme Kleidung

Weil du es dir Wert bist! Wir freuen uns auf dich!

Der Workshop wird bei 8 Anmeldungen durchgeführt.
Anmeldung bis 18.10.2026 bei: marcel.walthert@body2move.ch.
Weitere Informationen zu unseren Trainings, Kursen und weiteren Angeboten findest du auf unserer Website.

body2move
www.body2move.ch