

DIVERTIMENTO

www.tanztheaterhaus.ch 8355 Aadorf



Neue Blockkurse
6. Februar - 27. März
2020

Donnerstag:
09.30 - 10.30 Uhr

Freitag:
12.15 - 13.10 Uhr



Ruhe und Kraft Tankstelle Meditation

Innere Ruhe fördern und Energie für den Alltag tanken.
Bewusstes erleben des Hier und Jetzt für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag.

Inhalt:

ZEN Meditation, Achtsamkeit und Konzentration mit westlichen und fernöstlichen Energie- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra Tiefenentspannung, affirmations- und visuelle Übungen.

Blockkurs: Fr. 180.- für 8 Lektionen | Divertimento Mitglieder Fr. 168.-

Info und Anmeldung: carmen@tanztheaterhaus.ch

Carmen Puccio 079 680 45 81 www.tanztheaterhaus.ch

ZEN Shiatsu und Bewegungskurse für Kinder und Erwachsene