



## **Fühlen & Spüren**

Wir arbeiten körperorientiert, aber auch energetisch: wir spüren verschiedene Körperempfindungen und fühlen Gefühle im Körper. Wir nehmen sie einfach nur wahr. Indem wir spüren, nicht interpretieren oder verstehen wollen, erschließt sich uns ein neues Verständnis über uns Selbst...

### **Wann**

15. 4. / 6. 5. / 17. 6. / 8. 7. 2021, 09.30 – ca. 11.00h

### **Wo**

Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen

### **Kosten**

CHF 25.- in bar/via twint (oder Abo) pro Morgen

### **Leitung**

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
[www.yogatouch.ch](http://www.yogatouch.ch)

### **Anmeldung**

Bitte anmelden an [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch)  
(max. 5 - 6 Teilnehmer)