



### **Fühlen & Spüren**

Es arbeitet 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**

11. Sep / 26. Okt / 9. Nov / 7. Dez 2023, 09.30h – 11.00h

### **Wo**

Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen

### **Kosten**

CHF 30.- in bar, Twint (oder Abo) pro Anlass

### **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)