



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger



Dein Körper zeigt dir den Weg Drück aus, was dich bewegt

Basiskurs Aura-Move und Faszientraining Hotel Höri am Bodensee vom 7.3.2025 10 Uhr – 9.3.2025 ca. 15 Uhr

Was ist Aura-Move und was sind Faszien?

Man kann es nicht beschreiben, sondern nur **erleben**.

Dein Körper ist dein treuester Begleiter, vom ersten bis zum letzten Atemzug.

Aber weißt du auch, dass er der sensibelste Seismograph und Transformator deines Lebens ist? Leider steht uns dabei häufig der Verstand im Weg!

Deshalb laden wir dich ein, durch Aura-Move deinen immer wieder unterdrückten Gefühlen, deinen falschen Glaubenssätzen, deinen destruktiven Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen und Schicht für Schicht loszulassen was **nicht DU bist**.

Auch die Faszienübungen helfen dir, deine Grenzen zu erkennen und mit deinem Körper geschmeidiger und beweglicher zu werden.

Wir laden dich ein zu einem Wochenende voller Leichtigkeit, Bewegung, Spass und tiefer Verbindung mit dir selbst – in kurzen Seminareinheiten, mit viel Bewegung und im wunderschönen Wellnessbereich des Hotels.

Kurspreis: Fr./ € 490.-

Unterkunft: www.hoeri-am-bodensee.de

Zimmer mit Frühstück/Nacht € 135.-, Aufpreis zweite Person € 45.-/Nacht.
Essen und Tagungspauschale Total ca. € 250.-

Anmeldung: sandra@waldspurger.ch, 0041 79 474 83 56 (Die Teilnehmerzahl ist beschränkt)

**Wir freuen uns sehr auf Dich 😊😊
Sandra & Christina**

