



Reif für die Hängematte

Entspannung im Alltag mit Händen und Füßen

WANN

Dienstag | 15. September 2020 | 19.30 Uhr

WO

6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10

REFERENTIN

Regina Zwiker | Psychologische Beraterin
Craniosacral- und Physiotherapeutin

KOSTEN

Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag

INFO

Max Reich | 078 748 06 92
baar@llg.ch | www.llg.ch



Reif für die Hängematte

Entspannung im Alltag mit Händen und Füßen

Reif für die Insel? Kreisende Gedanken, innere Unruhe, getrieben sein – wo ist sie nur geblieben, die Energie, die Spannkraft, Gelassenheit und innere Ruhe? Wie finde ich Wege, um wieder in meine Mitte und zur Ruhe zu kommen?

Unser grosser Ruhe-Nerv, der N. Vagus, hilft uns dabei. Wir vagabundieren mit ihm durch unseren Körper und entdecken, wie wir ihn auf vielerlei Weise positiv beeinflussen können. Eine breite Palette an wirksamen Entspannungstechniken, praktischen Tipps und Tricks, unkomplizierten und erprobten Übungen für den Alltag dürfen Sie an diesem Abend in Ihre persönliche Ruhe-Hängematte packen – so entstehen Entspannungsiseln in Ihrem Alltag.

Und das Beste dabei ist, dass wir damit unsere Energiereserven und Ressourcen füllen – und Lebensfreude wieder sprudeln kann!

Zur Referentin:

Regina Zwiker ist psychologische Beraterin, Craniosacral- und Physiotherapeutin, in eigener Praxis in Gümligen (Siloah-Areal) tätig und seit über 30 Jahren glücklich mit Daniel verheiratet. www.reginazwiker.ch

WANN

Dienstag | 15. September 2020 | 19.30 Uhr

WO

6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10

REFERENTIN

Regina Zwiker | Psychologische Beraterin
Craniosacral- und Physiotherapeutin

KOSTEN

Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag

INFO

Max Reich | 078 748 06 92 | baar@llg.ch | www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

