

Bis angers – bis DU!



Winter 2019

Froue
"Rundumpäckli"

Wellness mau
angers!

Fussworkshop



Froue „Rundumpäckli“

DK-Wellness GmbH

In diesem speziellen, abwechslungsreichen Workshop werden sämtliche 5 Sinne (hören, riechen, schmecken, sehen und tasten) angesprochen!

Begrüsst wirst Du mit einer Tasse Ringana Macha Tee.

Mit einer Kaha-Sequenz wecken wir Körper und Geist.

Anschliessend führst Du Deinen Körper mit einer Liebscher&Bracht EngpassDehungs Sequenz an seine Grenzen.

In einer „aktiven Pause“ erhältst Du Infos über die Liebscher&Bracht Schmerztherapie sowie einen Ringana Energy Drink.

Danach lernst Du mit einer Liebscher&Bracht Faszien Rollmassage gleich am eigenen Körper was Faszien sind und wie sie sich anfühlen können.

In einer 2ten „aktiven Pause“ erkläre ich Dir die Wirkungsweise der Liebscher&Bracht Faszien Rollen und stellen Dir die Ringanaprodukte und deren helfende Unterstützung vor.

Mit einem Fusspeeling, ein paar Streicheleinheiten für die Füsse sowie einer Atemübung machen wir diesen Anlass zu einem „Rundumpäckli“!

Äpfel, Bananen, Nüsse und Wasser stehen zum Geniessen bereit.

Freitag, 4. Januar 2019 von 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Samstag, 2. Februar 2019 von 8.30 bis ca. 11.30 Uhr

Diese Workshops werden für 3-6 Teilnehmerinnen durchgeführt.
Kostenpunkt Fr. 80.00. Der Betrag wird am Workshop bar bezahlt

Verbindliche Anmeldung bis eine Woche vor dem Workshop über die Homepage oder 079 237 80 29 bei Diana König!



DK-Wellness GmbH

Wellness mau angers!

Wer sagt denn, dass Wellness immer teuer sein muss...

Wer sagt denn, dass Wellness immer mit Wasser einher geht...

Wer sagt denn, dass man für's Wellnessen weit fahren muss...

Wer sagt denn, dass Wellness viel Zeit braucht...

Ig säge - bis angers - bis Du - auso machs ou angers - u hie ä Idee:

Mit einer energiebringenden Atemübung dehnen wir unsere Lungen...

Mit einer Kaha-Sequenz wecken wir Körper und Geist...

Mit einem stillen Spaziergang in der näheren Umgebung (Bei jedem Wetter) in welchem wir immer wieder kleinere Achtsamkeits- und Atemübungen anwenden tanken wir Energie...

Mit einer wärmenden Tasse Ringana Macha Tee stärken wir unser Wohlbefinden...

Mit einer Klangreise führen wir den Körper in die Entspannung...

U natürlech biete mir das ou grad a, nämlech am

Samschti, 12. Januar 2019 vo 9.30 bis 11.30 Uhr

Choschte tuet das Ganze Fr. 50.00

Bringe tuets was immer Du drus machsch!

D'Amäudig isch 1 Wuche vorem Workshop übere Web-Shop oder übers Telefon oder grad persönlech wede mi ggesch...



DK-Wellness GmbH

Fussworkshop

In diesem 3 Stündigen Workshop richten wir unsere Achtsamkeit auf unsere Füße. Und ich bin sicher, wir werden überrascht sein an was für Eindrücke unsere Füße uns heranzuführen....



Wir werden üben und erleben mit den Füßen zu spüren, zu fühlen, zu tasten, zu sehen, zu

Bist Du nicht auch neugierig zu was unsere Füße fähig sind, welche Verantwortung sie tragen und wie sich unsere Füße auf unseren Rücken und unsere Haltung auswirken...

Freitag, 18. Januar von 13.30 bis 16.30 Uhr

Samstag, 26. Januar von 8.30 bis 11.30 Uhr

Dieser Workshops werden für 3-6 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Kostenpunkt Fr. 80.00. Der Betrag wird am Workshop bar bezahlt

Verbindliche Anmeldung bis eine Woche vor dem Workshop über Homepage oder 079 237 80 29