



## Zeit für dich

Die Zeit läuft und läuft, unsere Gesellschaft wird immer schnelllebiger. Oft haben wir das Gefühl zu wenig Zeit zu haben. Gerade in der Vorweihnachtszeit ist alles sehr hektisch, viele fühlen sich gestresst.

Aus diesem Grund möchte ich dir sechs Abende anbieten an denen die Zeit nur für dich läuft. Du sollst Zeit haben herunterzufahren, bei dir zu sein, aufzutanken und dabei lernen wie du dies für dich selbst wiederholen kannst.

Jeweils Dienstagabend von 19.00 - 20.00 Uhr in meiner Praxis in Eich.

Programm:

- 15.11.11 Einführung ins Shiatsu mit Makko Ho Übungen, Kathrin Enz-Müller
- 22.11.11 Geschichte zum Thema Zeit/Hektik, Silvia Egli
- 29.11.11 Yoga, Corina Amrein
- 06.12.11 Fussreflexzonen zum selber anwenden, Kathrin Enz-Müller
- 13.12.11 Meditation, Pia Wyss
- 20.12.11 Handreflexzonen zum selber anwenden, Kathrin Enz-Müller

Begleitet werden die Abende von einer guten Tasse Tee. Bitte komme in bequemen Kleidern, damit du dich richtig entspannen kannst. Mit denjenigen die Interesse und Zeit haben, werden wir uns gerne danach noch austauschen und den Abend gemeinsam ausklingen lassen.

Der Preis beträgt Fr. 150.- für alle sechs Abende.

Anmeldung bis zum 02.11.11 unter [info@shiatsu-harmonie.ch](mailto:info@shiatsu-harmonie.ch) oder 079 641 34 10.  
Die Platzzahl ist beschränkt.

Ich freue mich mit dir etwas Zeit zu verbringen.

Herzliche Grüsse

Kathrin Enz-Müller

Dipl. Fussreflexzonen-Therapeutin  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin