



Ernere Gaudium

Der sinnliche Kurs für reife Frauen

- ♥ Wenn Ihnen irgendwie die Freude am Leben und die Leichtigkeit des Seins abhanden gekommen sind, und Ihr Alltag eher einem Existenzkampf gleicht ...
- ♥ Wenn Sie den heute gängigen Normen von Sein und Haben nicht mehr entsprechen können oder wollen ...
- ♥ Wenn Sie nicht mehr länger warten wollen bis andere Sie glücklich machen und einfach einmal etwas für Sie selber tun wollen das Sie stärkt, erfüllt, bereichert und sogar noch Spass macht ...

DANN SIND SIE REIF

zusammen mit anderen Frauen, in einer kleinen Gruppe, Ihre innere Anmut und Schönheit zu entdecken. Schritt für Schritt lernen wir unsere weibliche Seite neu zu stärken, zu entfalten und ihr in unserem hektischen Alltag den rechtmässigen Platz einzuräumen. So können Yin und Yang ausgeglichen werden. Wir fühlen uns wieder fest in uns selber verankert und geborgen. Unsere Ausstrahlung wird neu belebt und intensiviert. Diese Bereicherung wird auch unserem Umfeld nicht lange verborgen bleiben.

Programm: Atemübungen, Wohltutext, bewusst werden, gut im Körper present sein, mit Mudras ins Gleichgewicht, Selbstwert stärken, Gesprächsrunde,

Voraussetzung für diesen Kurs ist einzig etwas Mut und Beherztheit sich auf etwas Neues einzulassen, alte Strukturen genauer zu betrachten, sich mit anderen Frauen gemeinsam auf den Weg zu machen, und die Verantwortung für sich selber zu übernehmen.

Ort:	Waldrain 3, 4856 Glashütten
Datum:	Herbst 2009, bitte erkundigen Sie sich, Schnupperlektion möglich
Zeit:	09.00 – 10.30 Uhr oder 19.00 – 20.30 Uhr
Preis:	Fr. 30.-- pro Kurstag (Getränke und Snacks sind inbegriffen)
Leitung:	Verena Guldemann

**Ich freue mich Ihre Anmeldung via Telefon oder Mail entgegenzunehmen
062 926 19 68 - info@verena-guldemann.ch**