



*Liebe KursteilnehmerInnen, Bekannte und Interessierte*

*Ich hoffe, Ihr seid alle wohlauf.*

*Vieles ist im Wandel... und dies ist bekanntlich das einzig Stabile: die Veränderung. Nicht immer einfach... Es bleibt unser Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit. Wir sind herausgefordert! Gewohnheiten zu hinterfragen und uns auf unsicherem Terrain zu bewegen.*

*Ich frage mich:*

*Wie gehe ich damit um? Wo sind meine Ressourcen? Wie kann ich mich entspannen? Wie stärke ich mein Immunsystem?*

*Meine Antworten sind:*

*Ich nehme mir Zeit, um tägliche für einen kurzen Moment inne zu halten;*

*ich bewege mich regelmässig und vielfältig;*

*ich Sorge für Freiraum um kreativ zu sein;*

*ich bin gwundrig und lasse mich für Ungewohntes und Neues begeistern;*

*Was sind Deine Antworten?*

*Dies ist mein letzter Brief in diesem Jahr. Es gibt noch ein paar spezielle Veranstaltungen im Mandiram, die Dich vielleicht interessieren?*

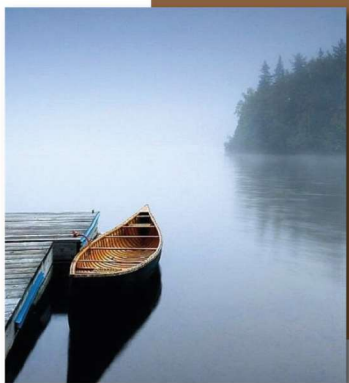
*Ich wünsche allen viel Gutes und grüsse herzlich*

*Eure Regula*



### 31. Oktober | 10h - 16h Beckenboden Tageskurs

Ein Workshop für Frauen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit machen möchten.



### 01. November | 10h - 17h Meditation und Yoga

Ein Workshop zum Thema Meditation und Yoga. Mit Martine Burgy und mir.



## Nia am Dienstag Abend

Ab sofort findet am Dienstag Abend um 17:45h wieder eine Nia Stunde statt.

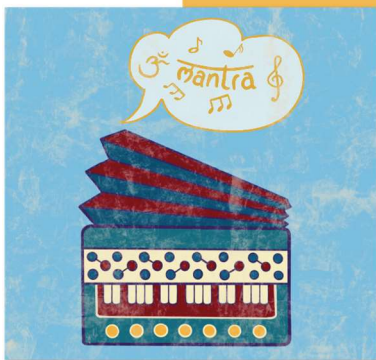


## Kunst zeigen im Mandiram

Du bist kreativ und möchtest Deine Werke präsentieren?

Wir richten unsere Lounge so her, damit Bilder einfach und ansprechend gehängt werden können.

Bist Du interessiert, dann nimm Kontakt auf mit uns.



## Mantra singen zum

## Jahresausklang

Sonntag, 20. Dezember | 16h

Auf vielfachen Wunsch wieder einmal Mantras zu singen, erfüllt sich dieser vor Weihnachten. Alle, die gerne herzöffnende Melodien und Texte singen sind herzlich willkommen.



## Newsletter anmelden

Für mein kleines Textil- und Designlabel möchte ich einen separaten Newsletter schreiben. Wenn Du diesen in Zukunft erhalten möchtest, kannst Du Dich hier [anmelden](#).

---

... und dann gibt es natürlich die regulären, regelmässigen Bewegungsstunden, das Tagesgeschäft sozusagen:

- [Hatha Yoga](#) mit den vielfältigen positiven Wirkungen auf der körperlichen, mentalen, und geistigen Ebene.

- [Nia](#)<sup>®</sup> das spielerische, kreative Fit- und Wellnessprogramm zu cooler Musik. Immer wieder neu und überraschend.

- [Vital-Gym](#) mit dem Schwerpunkt auf Beckenboden und Neurofitness - eine pfiffige Bewegungsstunde für und mit tollen Frauen!

**Der Einstieg ist jederzeit möglich und ich freue mich auch sehr über**

**WiedereinsteigerInnen!**

*Copyright © 2020 regulaMove, All rights reserved.*

Du bekommst diesen Newsletter, weil Du in meiner Adresskartei bist.

**Adresse:**

regulaMove  
Benzburweg 20b  
Liestal 4410  
Switzerland

