



Newsletter 2/2020

BE IN THE NEWNESS

***Als Motto** über diesem Brief steht "BE IN THE NEWNESS". Es ist für mich eine Aufforderung, in jedem Augenblick das Frische und Neue zu spüren und zu erleben. Tatsache ist, dass alle Zellen unseres Körpers sich ständig erneuern. Vor einer Woche warst Du noch ein ganz anderer Mensch als jetzt! Die Natur, wovon wir ein Teil sind, zeigt es uns ständig – es ist eine Aufforderung, Altes loszulassen, und dem Neuen Raum zu geben. Das ganze Semester steht unter dem Motto Verjüngung. Damit ist nicht gemeint, dass wir uns so cool geben sollten wie unsere Kinder oder Grosskinder. Vielmehr, dass wir zu uns sorgen und alle Möglichkeiten in Betracht ziehen, die uns helfen, im Geist und Körper frisch und lebendig zu bleiben. Zu unserem eigenen und zum Wohle unserer Mitmenschen! Mir behagt das Wortspiel NEWNESS total, es drückt mein Lebensgefühl aus. Es ist das, was mich so viele neue Erfahrungen machen lässt – und wenn ich dieses Gefühl und die Erfahrungen die ich damit mache, mit anderen teilen darf, dann freue ich mich grad noch einmal! ... und dies sind die NEWS:*

***Beckenboden – Tageskurs**
16. Oktober | 10h – 16h*

*Alle Jahre wieder im Herbst gibt es die Gelegenheit, das Wissen um die Beckenboden –Pflege zu erneuern.
Tipps, Tricks, Übungen. Gemeinsam erleben, gibt Motivation und ein gutes Gefühl.
Weitere Infos mit diesem [Link](#).*

Thai Yoga Massage 21. November | 09h – 16h

*TYM verbindet den Yoga mit der Massage, ist «Meditation in Bewegung».
Sie nutzt das Körpergewicht und die Schwerkraft, um in einem meditativen Bewusstsein den Körper einzuladen Spannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen.
Mit Mark Bank & Martina Keller*

Weitere Infos mit diesem [Link](#).

Die transformierende Kraft des Soma 04. Dezember | 10h – 14:30h

*Ein Workshop für alle, die gerne tiefer in das Thema eintauchen möchten.
Wir widmen uns ganz dem Thema Gesundheit und Verjüngung auf allen Ebenen. Yoga und Ayurveda bieten dazu ein grosses Wissen, das entdeckt werden kann. Es gibt uns die Möglichkeit, Gesundheit eigenverantwortlich anzugehen.
Mehr Infos zu Inhalt & Programm gibt es mit dem [Link](#).*

Mantra singen | Fr.12. November | 19h – open end

*Ein entspannter Abend für alle, die gerne Mantras in der Gruppe singen.
Anmelden kannst Du Dich per Mail oder SMS.*

Qi Gong / Einführungskurs ab 05. November / 6 mal 60 Min.

*Weniger Stress – mehr Energie ist das Motto für den
Einsteigerkurs.*

Für alle, die eine uralte Methode neu entdecken möchten.

Freue mich sehr darauf!

Mehr Infos mit diesem [Link](#).

In die Stille kommen / So. 16. Januar

*Ein Tag ohne Spektakel..., einfach SEIN. Für sich selber Quellen von
Kraft und Zufriedenheit entdecken – auftanken!*

Mehr Infos dazu mit diesem [Link](#).

Yoga Weekend im Flüeli Ranft / 20.-22. Mai 2022

*Halte dieses Wochenende frei für Dich! Geniesse den Aufenthalt
im Jugendstilhotel Paxmontana. Ein wenig Luxus und viel Natur
und Stille beim Kraftort Flüeli Ranft.*

Infos folgen bald.

P.S. bin in den Ferien bis 11. Oktober



Copyright © 2021 regulaMove, All rights reserved.

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

Adresse:

regulaMove
Benzburweg 20b
Liestal 4410
Switzerland

[Add us to your address book](#)

Möchtest Du keine Mails mehr erhalten?

Hier kannst Du Dich [abmelden](#).

