



Newsletter 1/2022

Die besten Wünsche für das neue Jahr!

Ich hoffe, es geht Dir gut und Du bist wohlauf. Möge Dir das kommende Jahr viel Schönes und Frohes bringen!

Von mir aus kann es ein farbiges und leichtes Jahr werden, und deshalb beginne ich zu planen...

Vielleicht ist etwas dabei, das Dein Interesse weckt?

Einführungskurs QI GONG.

Start: Montag, 17. Februar | jeweils 18:00 - 19:00 | 6 mal | CHF 150.--

In diesem Kurs erhältst Du Grundlegende Informationen zu QI GONG. Du lernst die 5 Elemente-Formen und erhältst praktische Anleitungen, um Dein Energielevel zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Nach dem Kurs kannst Du ein kleines Übungsprogramm selbständig für Dich machen.

[anmelden](#)

Tag der Stille am Sonntag | 16. Januar | 10:00 – 16:00

In die Stille kommen – Dir Raum geben mit Meditation, einfachen und ruhigen Körper- und Atemübungen.

[INFOS](#)

Die sanfte Kraft des Frühlings – Wochenende mit Yoga und Qi Gong

im Jugendstilhotel PAX MONTANA im Flüeli Ranft. Vom 19. – 22. Mai 2022

Anmeldeschluss ist der 19. März

[INFOS](#)

YIN YOGA weiterhin 1x im Monat | offen für alle, die gerne ein ruhiges und sanftes Yoga praktizieren.

[Daten](#)

Ich freue mich auf ein Wiedersehen und grüsse Dich herzlich

Regula von Rütte

Copyright © 2022 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](#).

