



WHERE ART MEETS THE SOUL

EIN WORKSHOP FÜR INTEGRATIVE
KUNST- UND KÖRPERARBEIT



TURBINA, ZERMATT

Donnerstag 26.09.2019 - 18:00 bis 21:00 Uhr

Freitag 27.09.2019 - 14:00 bis 17:00 Uhr

Samstag 28.09.2019 - 10:00 bis 13:00 Uhr

KOSTEN: 1 SESSION CHF 45.- / 3 SESSIONS CHF 125.-

ANMELDUNG:

**chalet@turbina.ch
+41 (0)27 967 70 30**

www.turbinachalet.ch

*"It's not about finding yourself,
it's about creating yourself."*



WHERE ART MEETS THE SOUL

EIN WORKSHOP FÜR INTEGRATIVE KUNST- UND KÖRPERARBEIT

WO? – TURBINA ZERMATT

WAS?

Das Leben kann manchmal geprägt sein von großen Veränderungen, stressvollen Situationen und Zeiten des Umbruchs. Derartige Lebenssituationen können einem viel Energie und Kraft rauben.

Kreatives Arbeiten und Körperarbeit kann Dich dabei unterstützen diese Ressourcen wieder aufzubauen und bietet Dir die Möglichkeit, Dich selbst neu zu entdecken.

Innerhalb dieses Workshops werden wir Kunst, Yoga und Entspannungstechniken (Meditation) verbinden, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu schaffen.

Als Kunsttherapeutin und Yogalehrerin begleite ich Dich, Dir Zeit und Raum zu nehmen, um:

**DEINE KREATIVITÄT ZU FÖRDERN UND RESSOURCEN ZU STÄRKEN
MEHR WOHLBEFINDEN ZU ERLANGEN
DICH ZU ENTSPANNEN UND ZU RUHE ZU KOMMEN
DEINEN KÖRPER ZU SPÜREN UND ZU AKZEPTIEREN**

FÜR WEN?

Alle diejenigen, die Freude daran haben sich selbst etwas Gutes zu tun.
Max. 8 TeilnehmerInnen

***Erfinde Dich selbst, Entdecke Dich neu....
Ich freue mich auf Dich
Ursula***