

Bewegung ist die Seele aller Dinge. Paul Klee

Hast du Lust dich zu bewegen - aber es soll locker und leicht sein!
Und gleichzeitig soll es fit halten, die Beweglichkeit fördern und einfach GUT tun! Hast du Lust dich zu spüren und körperliche Veränderungen sofort wahrzunehmen?

Ich biete mit Alcelsa® leichte Lockerungs- und öffnende Körper-Übungen, die manchmal mit Musik oder Tanzelementen ergänzt werden. Sie lassen Leichtigkeit und Beweglichkeit im Körper entstehen und die inneren Organe werden vitalisiert. Damit die selbst-regulierenden Kräfte deines Körpers aktiviert werden, geht es in den Alcelsa®-Übungen immer darum, die entsprechende Bewegung einfach zuzulassen. Harmonisierung darf ganz einfach sein.

Leistungsansprüche an Kondition und Muskelkraft bleiben außen vor. Für uns steht das Vergnügen an der Bewegung an erster Stelle. Du wirst überrascht sein, wie viel Freude und Lockerheit du mit deinem Körper erleben darfst und wie gut das deiner Seele tun wird.

Alcelsa® Übungen bringen Bewegung ins Leben.

Wer leitet den Kurs? Elisabeth Brühwiler, Alcelsa®-Begleiterin



Bitte bis zum Vorabend anmelden 079 354 45 50

Wo findet der Spass statt? im Seminarraum, Sonnenzentrum, Rebstein

Wir treffen uns einmal im Monat – gemeinsam macht es mehr Spass:

Dienstag: 3.5./ 7.6./ 5.7./ 9.8./ 6.9./ 11.10./ 15.11./ 13.12.2022 😊

Wie lange werden wir üben? 18:30 – bis ca. 20:00 Uhr

Wie viel kostet eine Einheit? Fr. 15.- pro Teilnehmer*in

Was packst du ein?

Trinkflasche, Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme (Sport)Kleidung, Socken mit Antirutsch-Sohle, du darfst auch barfuss üben



Harmonisierung darf ganz einfach entstehen.