



UM

SCHALTEN  
STATT AB-  
SCHALTEN



Kennst du das?  
Du hast ausgestempelt, die  
Bürotür hinter dir geschlossen,  
dein Partner hat die Kinder  
übernommen, aber die  
Gedanken in deinem Kopf  
rasen weiter, du schaffst es  
nicht abzuschalten!

Dabei wünschst du dir nach  
dem stressigen Berufs- oder  
Familien-Alltag entspannt in  
deine freie Wochenend-Zeit  
zu starten.

## Du sehnst dich danach, dich und deinen Körper zu spüren? Alles abzuschütteln und dich frei zu fühlen?

**Komm und tanz mit uns.** Lass los, was nicht zu dir gehört. **Komm in die Ruhe,** um deine innere Stille zu hören.

**Komm in den Raum,** in dem du gehalten bist und völlig du selbst sein kannst.

Nimm dir diese wertvolle Zeit am Freitagabend zusammen mit anderen. Ich begleite dich in der Meditation oder im Tanz und du erfährst den Alcelsa-Schwingungsraum. Dieser schenkt dir Leichtigkeit und lässt dich deine wahre Essenz spüren. **Schalte um auf eine neue, erfüllende Frequenz, anstatt komplett abzuschalten.**



## Mein Kursangebot für dich

### Alcelsa® – tanz dich ins Leben

2. und 4. Freitag im Monat – ab Januar 2025

### Alcelsa®-Meditation – öffne dich ins Leben

1. und 3. Freitag im Monat – ab Mai 2025

Aktuelle Daten und mehr zu meinen Kursen online

Freitag 18-20 Uhr | Pro Abend Fr. 40.—

Trimester-Abo pro Kurs (Tanz oder Meditation) Fr. 210.—

Kursraum: room4, Rosenbergstrasse 10, St. Gallen (hinter dem Bahnhof).

Komm zum Schnuppern und hol dir dein Trimester-Abo, damit du dranbleibst: Gönn dir diese Auszeit. Du bist das Wichtigste in deinem Leben.

### Ich begleite dich gerne auch zu anderen Lebensthemen

in meiner Alcelsa®-Praxis: Frongartenstrasse 11,

Roter Platz in St. Gallen, +41 79 354 45 50

Elisabeth Brühwiler

[info@elisabethbruehwiler.ch](mailto:info@elisabethbruehwiler.ch) | [www.elisabethbruehwiler.ch](http://www.elisabethbruehwiler.ch)

