



## Kleine Auszeit

Sie möchten sich Zeit für sich selbst nehmen, die Anforderungen des Alltags einmal hinter sich lassen, neue Energie tanken, sich selbst etwas Gutes tun?

Durch bewusstes Atmen, das Üben von einfachen Körperübungen und das Wahrnehmen von allem, was sie begleitet, können sie ganz zu sich selbst finden. Sie erfahren Entspannung, werden innerlich ruhiger und zufrieden. Damit können sie Lebensfreude und neue Energie erwecken. Die einfachen Übungen können sie selbstständig zu Hause ausführen und in ihren Alltag einbauen.

Sie brauchen keine besonderen Vorkenntnisse. Dank einer kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmenden stehen ihre individuellen Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Daten	Montag 24. August – 21. September 2020
Kosten	100.- Fr. (5 x 20.- Fr.)
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr
Kursort	<b>Bobst Beratung</b> Paar- und Familienberatung, Christine Bobst Bubenrainstrasse 44 4702 Oensingen

### Anmeldung oder Fragen an Christine Bobst

Mail [kontakt@bobstberatung.ch](mailto:kontakt@bobstberatung.ch)  
Telefon 076 302 29 79  
[www.bobstberatung.ch](http://www.bobstberatung.ch)

**Ich freue mich auf Sie!**