



LA BALANCE

NETZWERK FÜR RESSOURCENORIENTIERUNG

„Vital Workshop“

Ein Angebot für eine Auszeit
mit Inputs zur einfachen Umsetzung im Alltag

Claudine Schilling-Molinari & Nancy Dürrenberger

www.labalance-net.ch

Claudine Schilling-Molinari, CSMcoaching, Weiherweg 4, 4104 Oberwil, claudine.schilling@labalance-net.ch, 076 510 57 37
Nancy Dürrenberger, ebe-wellness, Spitzackerstrasse 104, 4103 Bottmingen, nancy.duerrenberger@labalance-net.ch, 079 560 09 76

Sie wünschen eine Auszeit vom Alltag?

Nehmen Sie sich den Raum und die Zeit, um sich selbst zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Wir bieten Ihnen verschiedene Impulse, die Sie anschliessend einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Unser Ziel: Mit einem Lächeln auf den Lippen nach Hause zu gehen 😊.

Inhalt

- Bewegung: Soft Yoga
- Balance: Umgang mit Stress
- Ernährung: Bewusstes Essen
- Entspannung: Mentale Körperreise



Preis

CHF 150.00 pro Person

Ort

ebe-wellness, Mühlematt Shopping, Mühlemattstrasse 22, 4104 Oberwil

Weiteres

Gerne bieten wir diesen Vital Workshop auch für Gruppen oder in Firmen an und sind für die Themenzusammenstellung offen und flexibel. Fragen Sie uns einfach an.

