

## Mit Achtsamkeit und Leichtigkeit den Tag beginnen



**Zeit für mich – Wir beginnen den Tag in voller Präsenz und Geschmeidigkeit und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. So erhalten wir die innere Balance, schöpfen Kraft für den Alltag und gehen gestärkt dem Sommer entgegen.**

**Marie-Louise von Werdt, eine erfahrenen Pilates- und Wellnesstrainerin sowie Polarity Körpertherapeutin, startet mit uns den Tag. Die Stunden finden regulär in ihrem Studio statt, können aber je nach Wetter und Flexibilität der Teilnehmenden auch draussen durchgeführt werden. Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse.**

**Datum/Zeit**

**Montag bis Freitag 14. – 18. Juni 2021  
6.15 – 7.15 Uhr  
Studio Winkelbüel 2, Adligenswil**

**Preis**

**CHF 145 Mitglieder  
CHF 165 Nichtmitglieder  
Teilnehmerzahl beschränkt**

**Anmeldung und  
Auskunft**

**Bis 6. Juni 2021  
Katrin Knapp, 079 710 82 16  
katrin.knapp@frauenbund-adligenswil.ch**

[www.frauenbund-adligenswil.ch](http://www.frauenbund-adligenswil.ch)