

# «Deine Kraft leben»

## 2023/24

### 4 Samstage im Jahreskreis

AlexanderTechnik & Malen



An diesen vier Samstagen gönnst du dir eine Entdeckungsreise in dein körpereigenes Energiesystem. Dabei kommst du deinen eigenen Bewegungsmustern & Glaubenssätzen auf die Spur und nutzt die Kraft der Farben. Eine wunderbar-heilsame und kraftpendende Kombination! Du erkennst dich wieder in deinem ureigenen Energiefluss – und lebst diesen aus deiner Mitte heraus.

Jede Jahreszeit hat ihre eigene Kraft&Energien. Aus diesem Rhythmus zu schöpfen, schenkt gesunde Lebendigkeit und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Lebenskräften:

*Der **Herbst** lässt uns **Ernten&Loslassen** zugleich.*

*Der **Winter** lädt uns ein, in die **Ruhe&Stille** zu gehen.*

*Der **Frühling** lebt uns die **Energie des Aufbruchs&Aufblühens** vor.*

*Der **Sommer** strahlt für uns die Kräfte von **Fülle&Genuss** aus.*

Das Zusammenspiel der bewussten Körperwahrnehmung, der Kraft der Farben und der Jahreszeiten ist faszinierend - und bezieht alle Ebenen unseres Seins mit ein. Ein Kurs für klares Bewusstsein und natürliche Gesundheit.



<b>Kursdaten:</b>	Samstag, <b>23. September</b> 2023	Herbst
	Samstag, <b>9. Dezember</b> 2023	Winter
	Samstag, <b>16. März</b> 2024	Frühling
	Samstag, <b>22. Juni</b> 2024	Sommer
<b>Kurszeiten:</b>	10 – 17 Uhr (1h Mittagspause)	
<b>Kurskosten:</b>	CHF 240.- pro Samstag CHF 800.- bei Buchung aller vier Samstage	
<b>Kursort:</b>	Atelier mal-impuls, Baden – Dättwil	
<b>Kursleitung:</b>	Beatrice Meyer (AlexanderTechnik) Marianne Wiederkehr (Malen)	

Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise durch den Jahreskreis mit dir!

**Beatrice Meyer**

AlexanderTechnik-Therapeutin  
[www.koerpertherapie-baden.ch](http://www.koerpertherapie-baden.ch)

**Marianne Wiederkehr**

Maltherapeutin  
[www.mal-impuls.ch](http://www.mal-impuls.ch)



Anmeldung gerne per Mail bis jeweils zwei Wochen vor Kursbeginn an  
[info@alexandertechnikmeyer.ch](mailto:info@alexandertechnikmeyer.ch) oder [marianne@mal-impuls.ch](mailto:marianne@mal-impuls.ch)