



Body to Soul



Dienstags, 16., 22. und 30. Juni, 19 - 20 Uhr

Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp

Lernen Sie einfache Körper- und Entspannungs-Übungen, die eine unmittelbare Auswirkung auf Ihr seelisches Gleichgewicht haben.

Sei es Stress, Wut, Angst, Trauer oder Unruhe: Bewegung hilft, um wieder ins Gleichgewicht zu finden. Schon eine kleine Handbewegung, ein sanftes Wiegen oder ein tiefes Atemholen reicht, damit Körper und Seele registrieren: Alles ist gut!

Die Abende können einzeln oder als Reihe besucht werden.

Leitung: Michaela Schönberger, Pfarrerin und Spitalseelsorgerin

Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher:

michaela.schoenberger@refbelp.ch oder 078 324 63 92