

## Agenda Herbst 2022



### Erhöhe Deine Energie > Seminar

**Datum:** Seminartag 1) Samstag 22. Oktober 2022

**Datum:** Seminartag 2) Samstag 26. November 2022

**Zeit:** 9.00 bis ca. 16.30

(Inhalt der Seminare auf dem Flyer)

**Preis:** Fr. 275.00 pro Seminartag inkl. Zwischenverpflegung und Kursunterlagen.

**Ort:** GRAB Coaching Fitness & Therapie Rösslistrasse 1b 8646 Wagen

### Neurographik Workshop

Die Neurographik ist eine neue Kreativ -Methode aus Russland. Sie ist leicht zu erlernen, es braucht keinerlei Zeichentalent oder Vorkenntnisse dafür.

Es werden auf diese Weise neuronale Verbindungen geschaffen, welche zu neuen Denk- und Handlungsmustern führen.

(Inhalt des Workshops auf dem Flyer)

**Datum:** 08. Oktober

**Zeit:** 9.30 bis 12.30

**Preis:** Fr. 135.00 (Inkl. Zwischenverpflegung)

**Ort:** Ursi Grab Curtibergstrasse 147 8646 Wagen

### Entspannung& Meditation am Abend

Kennen lernen von verschiedenen Entspannungstechniken.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson PMR / Yoga Nidra

Traumreisen / Meditation / Achtsamkeitsübungen / Atemübungen

Diese Entspannungsmethoden enthalten keine Körperübungen und es braucht keine Vorkenntnisse

**Datum:** Freitag 30.09./ 14.10./ 28.10./ 11.11./ 02.12./

**Zeit:** 18.30 bis 19.30

**Preis:** Fr. 30.00 pro Lektion (kann einzeln gebucht werden)

**Ort:** GRAB Coaching Fitness & Therapie Rösslistrasse 1b 8646 Wagen

**Anmeldung Infos:** Ursi Grab 079 613 60 69 [ursi.grab@bluewin.ch](mailto:ursi.grab@bluewin.ch) [www.ursi-grab.ch](http://www.ursi-grab.ch)