

## Kurs Entspannen ist lernbar

22.12.2020 09:27:37 | vask

ab 14. Januar 2021 startet ein Kurs der körperorientierten Selbstfürsorge mit Maja Lo Faso.

Mit gezielter Körperarbeit lernen Sie, wie Sie emotional und ganzheitlich entspannter werden, Sorgen loslassen und sich innerlich frischer fühlen können. Sie werden dazu per Video/Zoom angeleitet und üben zu Hause. Zuletzt sollten Sie die Übungen selbstständig nutzen können. Unterlagen dazu werden abgegeben.

Anmeldung und Informationen bei

[lisa.bachofen@vaskbern.ch](mailto:lisa.bachofen@vaskbern.ch)

[zum Flyer](#)

- [Version zum Drucken](#)
- [Per E-Mail versenden](#)
- [Newsletter abonnieren](#)
  
- [Twittern](#)

</de/News/Newsmeldung?filterCategory=1-2&newsid=180&pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden