



MorgenSternStunde

Körper- und Präsenz-Training

Du bist eingeladen, im lichten Rund des Jurtedoms Deinen Körper und Deine Essenz wahrzunehmen, um auch in herausfordernden Zeiten die innere Ruhe zu bewahren.

Als zwei erfahrene Präsenz-Trainerinnen begleiten wir Dich mit wertvollen Körper-, Energie- und Atemübungen, um Deine Mitte zu stärken. Visionsreisen führen uns nach innen zu unseren Ressourcen und heilenden Kräften. Mit Stimme und spielerischem Ausdruck lenken wir unsere Kraft nach aussen, zeigen uns, nehmen Raum ein und begegnen einander.

Zu allen Jahreszeiten und allen Wettern stärkst Du mit uns Deine Präsenz zwischen Himmel und Erde und greifst nach den Sternen.



SANDRA WERNER

JURTEDOM



Jeweils freitags, 08.30–09.30 Uhr

Einstieg jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich

Kosten

10er-Abo CHF 300 / einzel CHF 33

Leitung, Anmeldung

Sandra Werner

079 501 24 56

sandra.werner@jurtedom.ch

www.jurtedom.ch

Evelyne Barthe

079 318 89 06

be@be-coaching.ch

www.be-coaching.ch



Sandra Werner

Schauspielerin, Kunsttherapeutin, Sprecherin
bei SRF1, geb. 1964

Humorvolle Türöffnerin für Selbstwahrnehmung
und Kreativität in Schauspiel, Stimme, Schreiben,
Malen und Tanzen. Erfahrungsschatz aus Körper-
und Stimmarbeit, Yoga und Theater.



Evelyne Barthe

Coach, Körpertherapeutin, Trainerin, geb. 1964

Einfühlsame Reiseführerin durch die fünf kraft-
vollen Ressourcen Holz, Feuer, Erde, Metall und
Wasser. Langjährige Erfahrung in Körperarbeit,
sowie Meridian- und Atemübungen, Yoga und
stille Sitzmeditation.