



# AKTION ACHTSAMKEIT

*Die Kraft der Ruhe und Achtsamkeit mit  
unserem Kursangebot entdecken*

A blurred background image of a shirtless man sitting in a meditative lotus pose, with his hands resting on his knees in a mudra. He is wearing light-colored shorts. The background is a soft-focus indoor setting.

Jetzt mit  
**10%**  
**RABATT**

[www.fortyseven.ch/kurse](http://www.fortyseven.ch/kurse)

**YOGA NIDRA** mit Diana Gamp  
Mittels Tiefenentspannung in eine Art psychischen Schlaf fallen. Stress und Nervosität werden abgelegt.  
*Jeweils donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr*

**YIN YOGA** mit Dorit Rössler  
Lang gehaltene Dehnungen werden mit Bewusstseinsübungen kombiniert. Für mehr Achtsamkeit.  
*Jeweils freitags von 9.30 - 11.00 Uhr*

**BODY MEDITATION** mit Verena Ruiling  
Eine Mischung aus Yoga, Meditation und Tantra.  
Verhilft zu einem ruhigen, gelassenen Geist.  
*Jeweils freitags von 18.00 - 19.00 Uhr oder samstags von 16.00 - 17.00 Uhr*

**GENTLE YOGA FLOW** mit Verena Ruiling  
Sanfte, aufeinanderfolgende Yogapositionen.  
In aller Ruhe und mit bewusster Wahrnehmung.  
*Jeweils samstags von 9.30 - 10.30 Uhr*

**AUTOGENES TRAINING** mit Juliane Lanter  
Die Kraft von Gedanken am eigenen Körper erfahren.  
Ein Workshop für mehr Entspannung im Alltag.  
*Termine: 21. Oktober (18.00 - 20.00 Uhr)  
4. Dezember (10.00 - 12.00 Uhr)*

## Code: Achtsamkeit10

Mit dem Promocode erhalten Sie bis zum **11.12.2022** auf alle Kurse und Workshops 10% Rabatt. Den Code können Sie online auf [shop.fortyseven.ch](http://shop.fortyseven.ch) einlösen.  
Die Aktion ist nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.