



FORTYSEVEN°
WELLNESS-THERME BADEN

AKTION ACHTSAMKEIT

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

Jetzt mit
10%
RABATT

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 einlösen.

Die Aktion ist nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.