



Anti-Stress-Seminar

Was Ihnen guttut, macht Sie gesund!

Leiden Sie an Stress, Schlafproblemen, Trauer, Einsamkeit, Schmerzen, Müdigkeit? In diesem Tagesseminar erkennen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können. Sie erleben die wohlfühlende Kraft von Ruhe und Gelassenheit.

Wir arbeiten mit Pferden im Naturparadies direkt am Wohlensee. Zudem kommen die Teilnehmenden in den Genuss eines Einzelcoachings.

Das Pferd - der Spiegel unseres Befindens

Inmitten der Pferdeherde erleben Sie während des Yogas und der Meditation wunderschöne Momente der Harmonie. Die Berührung der Pferde und ihr Dasein erfüllt Sie mit Leichtigkeit.

Zudem dienen Ihnen die Vierbeiner als wichtige Wegweiser und liefern Ihnen Antworten zu bedeutenden Lebensfragen auf dem Weg zu Ihrem Glück. Sie dienen als Lehrer für Gelassenheit und Achtsamkeit, sodass Sie Ihre persönlichen Stärken entdecken und fördern können. Dabei dient die Kommunikation mit den Pferden dazu, Ihren eigenen Gefühlen Raum zu geben und diese klar auszudrücken.

Einzelcoaching

Ihre körperliche und psychische Gesundheit wird täglich gefordert. In der Hektik des Alltags erfordern gewisse Situationen deutlich mehr innere Ressourcen als andere.

Losgelöst von der Gruppe haben Sie im Einzelcoaching die Gelegenheit, Ihre Gefühle oder eine Blockade zu erforschen. Oft handelt es sich um eine Situation, die Sie immer wieder beschäftigt, schmerzt, hindert, beeinflusst oder prägt. Die Intuition – Ihre Herzstimme – ist dabei ein kraftvolles Instrument.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Infos finden Sie unter www.christinamoser.ch oder
www.flurinagarcia.ch

Senden Sie jetzt Ihre Anmeldung an info@flurinagarcia.ch.
Wir freuen uns auf Sie!



Flurina Garcia
info@flurinagarcia.ch
www.flurinagarcia.ch
079 771 93 37

CHRISTINA MOSER

COACHING

Christina Moser
mail@christinamoser.ch
www.christinamoser.ch
079 641 95 46