



**STARKsein**  
MENTAL & KÖRPERLICH

## «Entspannt in die Feiertage»

In diesem Workshop gelingt es Ihnen, durch Bewegung und Ruhe das eigene Wohlbefinden zu fördern. Sanftes Faszientraining und Meditation machen es möglich, der Alltagshektik zu entrinnen sowie körperlich und mental gestärkt die Feiertage anzugehen.

**Freitag, 14. Dezember / 19.00 – 20.30 Uhr / CHF 30**  
**Grosser Kursraum im Eichli 9 in Stans**  
**Anmeldung erforderlich; begrenzte Teilnehmerzahl**



**Karine Studer-Häcki**

Bewegungs- und Mentalcoach

Mobile 078 637 87 10

info@starksein.ch | [www.starksein.ch](http://www.starksein.ch)