

Relaxing Summer 2026

Entspannen und Auftanken im Schlosspark Bottmingen

(genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt)

WICHTIG: findet nur bei trockenem Wetter statt!
Absage erfolgt persönlich an alle

- **Do., 2. Juli, 18.30–19.30** (sanftes Breathwork und Entspannungsmeditation, auch für Anfänger geeignet)
- **Mi., 8. Juli, 18.30 – 19.30** (Auffrischung Autogenes Training, Grundkenntnisse erforderlich)
- **Fr., 17. Juli, 18.30 – 19.30** (Auffrischung Autogenes Training, Grundkenntnisse erforderlich)
- **Sa., 18. Juli, 10.00–11.00** (sanftes Breathwork und Entspannungsmeditation, auch für Anfänger geeignet)

Kosten: CHF 30.- pro Termin (bar oder Twint)

Mitnehmen: Unterlage (z.B. Badetuch, Yogamatte), Trinkflasche

Anmeldung erforderlich (spätstens 24h vorher):

Per Mail an: sandra-felix@bluewin.ch

oder telefonisch: 079 920 40 68