

Relaxing Summer 2026

**Entspannen und Auftanken im "Raum für Entspannung" in Liestal,
Rathausstrasse 40**

- **Mi., 15. Juli, 18.00 – 19.00** (sanftes Breathwork und Entspannungsmeditation, auch für Anfänger geeignet)
- **Mi., 22. Juli, 18.00 – 19.00** (Auffrischung Autogenes Training, Grundkenntnisse erforderlich)
- **Fr., 24. Juli, 18.00 – 19.00** (Auffrischung Autogenes Training, Grundkenntnisse erforderlich)
- **Mi., 29. Juli, 18.00 – 19.00** (sanftes Breathwork und Entspannungsmeditation, auch für Anfänger geeignet)

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

Falls du lieber liegen möchtest, frage bei der Anmeldung nach, ob eine Yogamatte verfügbar ist oder bringe deine eigene mit.

Anmeldung erforderlich (spätstens 24h vorher):

Per Mail an: sandra-felix@bluewin.ch

oder telefonisch: 079 920 40 68