



## **Workshops 1. Trimester 2025**

Freitag, 24. Januar 18-21 Uhr

Achtsamkeit mit Nathalie:

**SPINEFITTER, Stretching, Atem in Bewegung**

Samstag, 22. Februar 9-12 Uhr

Yoga mit Catalin:

**Selbstwahrnehmung und Fürsorge**

Freitag, 21. März 19-21 Uhr

60 Min. Achtsamkeit mit Nathalie:

**und dōTERRA Öle Event**

Montag, 14. April 19 Uhr

Gebet in Bewegung mit Nathalie

**Kirche Füllinsdorf**

**Anmeldung und Info:**

**Nathalie Frossard**

**Bewegungs-Atelier im alten Werkhof | Mittulgasse 5 | Frenkendorf**

**[www.bewegt.info](http://www.bewegt.info) | +41 78 881 74 13 | [info@bewegt.info](mailto:info@bewegt.info)**

