

Gruppenangebote

Bewegte Morgenmeditation - Morgenstund hat Gold im Mund	Sich bewegend erforschen	Chakra Workshop: In Schwung kommen und aufladen
<p>Der etwas andere Start in den Tag</p> <p>Wir reisen mit verschiedenen Musik- und Bewegungsqualitäten durch die einzelnen Chakras und gleichen so unsere Energie-zentren aus.</p> <p>Wann Wöchentlich am Freitag 07.00 - 07.50 Uhr Daten siehe: manuelatreier.ch</p> <p>Kosten CHF 20 Einzel/Schnuppern CHF 90 5er Abo CHF 170 10er Abo zahlbar im Voraus bar, per TWINT oder IBAN</p> <p>Wo online via Zoom oder Gruppenraum Oase 48</p> <p>Anmeldung bis spätestens 48 Stunden vorher</p>	<p>Mit spielerischen Elementen, angeleiteten und improvisierten Bewegungen, Musik, Meditation und weiteren kreativen Ausdrucksformen erkunden wir unseren Körper von Augenblick zu Augenblick.</p> <p>Auf dieser Reise lernst Du immer mehr, mit Deinem Körper in Kontakt zu kommen und zu vertrauen. Themen wie Nähe/Distanz, Grenzen, Berührung, Gefühle, Eigenraum, verbale und nonverbale Kommunikation begleiten uns.</p> <p>Wir erforschen uns vom sicheren Raum bis hin zur Grenze unserer Komfortzone. Mit wachsender Erfahrung erlangen wir immer mehr Sicherheit, uns authentisch zu zeigen sowie klare Grenzen zu setzen. In diesem geschützten Rahmen können wir ausprobieren, entdecken und kreativ sein. Am Ende verankern wir die gemachten Erfahrungen und tauschen uns aus.</p> <p>Wann Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.2025 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025 01.07.2025</p> <p>Kosten CHF 320 (Kursblock 9x) CHF 40 Schnuppern / Einzelstunde CHF 270 / Person („bring a friend“-Rabatt: 30%) zahlbar im Voraus bar, per TWINT oder IBAN</p> <p>Wo Gruppenraum Oase 48</p> <p>Anmeldung bis 21. April 2025 Der Kurs wird ab 3 Personen durchgeführt.</p>	<p>In diesem Workshop lernen wir die Energie-zentren zu stärken. Jedes Chakra steht für ein bestimmtes Lebensthema. Wenn wir uns mit ihnen beschäftigen, verbessern wir unser Wohlbefinden und fühlen uns ausgeglichen.</p> <p>Wir nutzen spielerische Übungen, geführte und freie Bewegungen, Musik und Meditation. Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und der Fokus liegt jedes Mal auf einem anderen Chakra.</p> <p>Wann Jeweils Samstag/Sonntag, 10.00 – 12.30 Uhr So 06.04.2025 Solarplexuschakra Sa 26.04.2025 Herzchakra So 18.05.2025 Halschakra Sa 14.06.2025 Stirnchakra So 06.07.2025 Kronenchakra weitere Daten auf Anfrage</p> <p>Kosten CHF 75.00 pro Workshop CHF 55.00 pro Person und Workshop („bring a friend“-Rabatt: 50%) CHF 65.00 (mit Frühbuchungsrabatt – 1 Monat im Voraus) zahlbar vor Kursbeginn bar, per TWINT oder IBAN</p> <p>Wo Gruppenraum Oase 48</p> <p>Anmeldung bis 1 Woche vorher. Der Workshop wird ab 3 Personen durchgeführt.</p>

1:1 Begleitung

Kennenlern-Angebot:

- 3 x 60 Minuten – CHF 299
- 1:1 Begleitung
- Klärung der Themen und Erkennen der Möglichkeiten
- Entscheiden, ob und wie Du weitermachen möchtest
- Kennenlern-Angebot kann nur 1x gebucht werden

Intensive Begleitung:

- 8 x 60 Minuten – CHF 990
- 1:1 Begleitung
- inkl. Kreativmaterial
- kostenlose Teilnahme „Morgenstund hat Gold im Mund“

Alles gerät aus dem Gleichgewicht

Spezialangebot für Studienzwecke:

GESUCHT: 4 Personen für Studie in 1:1 Begleitung

- Widerstandskraft stärken mit körperorientierten Methoden
- Körper als Kraftquelle kennenlernen
- Was sind deine Tankstellen in schwierigen Zeiten

Habe ich Dein Interesse geweckt?

Dann freue ich mich über Deine Kontaktaufnahme



Manuela Treier

Oase 48

Dorfstrasse 48
3073 Gümligen

078 611 89 79
info@manuelatreier.ch

manuelatreier.ch
oase48.ch

Aktuell:

“bring a friend” – Rabatt
für “Sich bewegend erforschen“ und
„Chakra-Workshop“
Bringe eine Person mit, die mein
Angebot noch nicht kennt.