

# KRAFT VON INNEN

Veranstaltungsreihe  
zum Thema persönliche  
Balance organisiert von  
[www.dasblauezimmer.ch](http://www.dasblauezimmer.ch)

Das Blaue Zimmer



MAI-SEPT 2022

Mein Körper ist ein Wunderwerk. Durch die Balance zwischen Anspannung und Entspannung vermag er viel zu leisten. Wie kann ich ihn dabei unterstützen? Höre ich seine Signale? Kenne ich liebevolle Wege des Loslassens, des Leerwerdens und das Sein in Klarheit und Verbundenheit? In 11 Veranstaltungen zeigen erfahrene Praktiker\*innen ihren Zugang zur inneren Kraft und laden zum selbständigen Anwenden ein – vor Ort und in Gruppenkursen in der Region. Herzlich willkommen zum Inspirationsbuffet der Selbstwirksamkeit! Andrea Saladin, Das Blaue Zimmer

01

Freitag, 20. Mai, 19 Uhr  
Spielerisches Navigieren im Land der Gefühle mit Manouk Fiechter

02

Donnerstag, 9. Juni, 20 Uhr  
Six Steps – mentale Schritte zum inneren Frieden mit Andrea Saladin

03

Mittwoch, 15. Juni, 20 Uhr  
Der Menstruationszyklus - Die Weisheit des weiblichen Körpers mit Josianne von Quittenduft

04

Freitag, 24. Juni, 19 Uhr  
Verbunden durch gemeinsame Jahreskreisfeste mit Nina Hemmi

05

Donnerstag, 30. Juni, 20 Uhr  
Der Atem – der grosse Heiler mit Mark und Simone Schaffner

06

Freitag, 19. August, 19 Uhr / Samstag, 20. August, 9 – 18 Uhr  
Die Weisheit der Natur als Lebenskompass mit Simone Gantner und Yasmine El-Aghar

Stand April 2022. Änderungen vorbehalten  
Gestaltung: [www.celinepereira.com](http://www.celinepereira.com)

07

Donnerstag, 25. August, 20 Uhr  
5Rhythmen - Tanz für Körper, Kopf, Herz und Seele mit Franziska Lanz

08

Freitag, 2. September, 19.30 Uhr  
Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle mit Silvia Siegenthaler

09

Donnerstag, 8. September, 20 Uhr  
CANTIENICA® - Haltung aus dem tiefsten Körperinneren mit Susanne Brodbeck

10

Mittwoch, 14. September, 20 Uhr  
Fasten – Reinigung für Körper, Geist und Seele mit Martin Zihlmann

11

Donnerstag, 22. September, 20 Uhr  
TRE®- Stress lösen durch neurogenes Zittern mit Monica Weber

Die Veranstaltungen lassen sich einzeln oder kombiniert besuchen. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, wird eine Anmeldung empfohlen unter [andrea@dasblauezimmer.ch](mailto:andrea@dasblauezimmer.ch)

Ort: Das Blaue Zimmer, Neumattstrasse 6 in Sissach oder gemäss Angabe auf der Webseite. Ausgleich: CHF 35 pro Abend / CHF 150 für den Waldtag. Weitere Infos und Aktualisierungen unter [www.dasblauezimmer.ch](http://www.dasblauezimmer.ch)