



Y  
O  
G  
A

## Selbst & Bewusst

Vertrauen – Mut – Spüren – Atmen –  
Entspannen – Kraft sammeln

«Geerdet und verbunden stehe ich für mich ein.»

Achtsame Bewegung und Atmung stärken  
den Körper, verfeinern die Wahrnehmung und  
bringen uns näher zu uns selbst, so dass wir  
mit einem echten Selbstvertrauen für unsere  
Bedürfnisse eintreten können.



**Leitung:** Sarah Zaugg

**Ort:** Soulspace | Rampenstrasse 1 | 3600 Thun

**Daten:**

Mo, 12./19./26. August | 2./9./16. September  
Jeweils 9.30 – 10.45 Uhr

079 735 04 79 | [www.soulspace.ch](http://www.soulspace.ch) | [sarah@soulspace.ch](mailto:sarah@soulspace.ch)