

*«Blick in dein Inneres.  
Da ist die Quelle des Guten,  
die niemals aufhört zu  
sprudeln, wenn du nicht  
aufhörst zu graben.»*

*Marc Aurel*

Gut zu finden  
Mitten in Wil...



**praxishuuswil**

Tonhallestrasse 12 | 9500 Wil | [www.praxishuus.ch](http://www.praxishuus.ch)

Sonntag, 29. Oktober 2023

09.45 – 14.30 Uhr

OPEN  
HOUSE

Kraftquelle



**praxishuuswil**

Wir freuen uns auf deinen Besuch.



*Xenia Tschopp-Jäger*

*KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom  
Methode Craniosacral Therapie  
www.kt-wil.ch*

## **Biodynamische Craniosacral Therapie**

Gesundheit wird in jedem Moment neu hergestellt, also müssen wir eine innenwohnende Gesundheit besitzen, welche wie eine ordnende Matrix arbeitet. Wage einen Blick in die Biodynamik.



*Andrea Engeler Eberle*

*KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom  
Feldenkrais Methode  
www.vonkopfbisfuss.ch*

## **Der Beckenboden – Kraftzentrum für Körper und Seele**

Wenn Beckenboden, Zwerchfell, Zungenboden und Gaumen funktionell zusammenspielen, dann erfährst du Aufrichtung, innere Kraft und Leichtigkeit.



*Claudia Lenz*

*Naturheilpraktikerin TEN  
www.naturpraxis-lenz.ch*

## **Gemmotherapie**

Entdecke den Zauber der Knospen – das edelste und wertvollste einer Pflanze. Die jungen Knospen als natürliche Kraftquelle verleihen der ganzen Familie Vitalität und stecken voller Regenerationskraft.



*Michelle Raymann*

*Yogalehrerin  
www.yogaray.ch*

## **Yin Yoga**

Erfahre, wie du durch die sanfte Praxis von Yin Yoga deine ganz individuelle Kraftquelle aktivieren und zu Harmonie in Körper und Geist finden kannst.



*Silvana Friedeling*

*Dipl. Yogalehrerin SYVIEYU  
www.achtsamyoga.ch*

## **Meditation und Hatha Yoga**

Deinen Körper, eigene Empfindungen und den persönlichen Wesenskern kennen, stärken und lieben lernen.



*Michaela Šarek*

*Yogalehrerin  
www.yoami-flow.co*

## **Schwangerschaftsyoga – Eine spannende Reise für die Frau**

Dein Körpergefühl und bewusstes Atmen verbessern, Schwangerschaftsbeschwerden lindern, deine Beweglichkeit und dein Wohlbefinden fördern  
Dein Baby und du seid das beste Team.



*Esther Bigger*

*Kinderyogalehrerin  
www.navina-kinderyoga.ch*

## **Kinderyoga – Wir reisen zu einer geheimnisvollen Kraftquelle**

Einfache Yogaübungen mit anschliessender Fantasiereise für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Am Sonntag, 29. Oktober 2023 öffnen wir unsere Türen und bieten unseren Gästen ein interessantes Programm mit praktischen Lektionen zum aktiv Mitmachen oder einfach dabei sein.

09.45 Uhr	Einlass	
10.00 Uhr	EG	Biodynamische Cransiosacral Therapie, Xenia Tschopp-Jäger
	OG	Yin Yoga, Michelle Raymann
10.30 Uhr	EG	Gemmotherapie, Claudia Lenz
	OG	Meditation und Hatha Yoga, Silvana Frideling
11.00 Uhr	EG	Der Beckenboden – Kraftzentrum für Körper und Seele, Andrea Engeler Eberle
	OG	Schwangerschaftsyoga, Michaela Šarek
11.30 Uhr	OG	Kinderyoga – Wir reisen zu einer geheimnisvollen Kraftquelle, Esther Bigger
12.00 Uhr	EG	Gemmotherapie, Claudia Lenz
	OG	Yin Yoga, Michelle Raymann
12.30 Uhr	EG	Biodynamische Cransiosacral Therapie, Xenia Tschopp-Jäger
	OG	Schwangerschaftsyoga, Michaela Šarek
13.00 Uhr	EG	Der Beckenboden – Kraftzentrum für Körper und Seele, Andrea Engeler Eberle
	OG	Kinderyoga – Wir reisen zu einer geheimnisvollen Kraftquelle, Esther Bigger
13.30 Uhr	OG	Meditation und Hatha Yoga, Silvana Frideling
14.30 Uhr die Türen schliessen sich		
Mit der Vielfalt der Herangehensweisen, kannst bestimmt auch du deiner eigenen Kraftquelle begegnen. Nutze die Gelegenheit verschiedene Methoden und unser Praxishuus Team kennen zu lernen. Wir arbeiten an diesem Tag unentgeltlich.		