

# Still Bewegt | Bewegt Still

## Meditation und integrale Übung

Anmeldung bis jeweils Donnerstag 12.00 Uhr via  
Email: [thomas@thomasalbiez.ch](mailto:thomas@thomasalbiez.ch) oder sms: 079 681 3910

Kosten: CHF 15.00 pro Abend, 10er Abo CHF 120.00



[www.thomasalbiez.ch](http://www.thomasalbiez.ch) | [thomas@thomasalbiez.ch](mailto:thomas@thomasalbiez.ch)  
079 681 3910



# Still Bewegt | Bewegt Still

## Meditation und integrale Übung

Mit integralen Körperübungen und ZEN basierter Meditation zu Zentrierung und innerer Stärke finden

Donnerstags, 13.04. | 04.05. | 18.05. | 01.06. | 15.06. | 29.06. | 13.07.2023  
weitere Daten nach den Sommerferien

Uhrzeit: 19.00 – ca 21.00 Uhr, der Einstieg ist jederzeit möglich

THOMAS ALBIEZ | KÖRPERschafft  
Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf

