

**Für alle,  
die sich im hektischen Alltag  
nach Entspannung sehnen!**

  
Gesundheitspraxis  
**Leandra Saxer**  
Massage | Tanz- und Bewegungstherapie



Kurs  
**Entspannung  
durch Bewegung und Tanz**

**Jeweils donnerstags | 18.15 bis 19.45 Uhr  
Gesundheitspraxis Leandra E. Saxer | Küttigen**

# Kurs

## Entspannung durch Bewegung und Tanz

### Themen

- Entspannung und innere Ruhe erleben
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensfreude

### Kursinhalt

Vielfältige und abwechslungsreiche Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen u. a. aus den Bereichen Yoga, Feldenkrais und Qi Gong. Freies Tanzen zu Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Zielgruppe

- Für alle, die sich im hektischen Alltag nach Entspannung sehnen.
- Für alle, die Freude an Tanz und Bewegung haben.

### Wann und wo

Jeweils donnerstags, 18.15 bis 19.45 Uhr,  
in der Gesundheitspraxis  
Leandra E. Saxer in Küttigen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### Kosten

CHF 25.- pro Abend à 90 Minuten

### Auskunft und Anmeldung

Gesundheitspraxis Leandra E. Saxer  
Ärztl. dipl. Masseurin  
Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin

Benkenstrasse 43  
5024 Küttigen

076 303 59 05

[info@gesundheitspraxis-saxer.ch](mailto:info@gesundheitspraxis-saxer.ch)  
[www.gesundheitspraxis-saxer.ch](http://www.gesundheitspraxis-saxer.ch)

**JETZT ANMELDEN!**  
**076 303 59 05**  
**[info@gesundheitspraxis-saxer.ch](mailto:info@gesundheitspraxis-saxer.ch)**

Die Massagen sind mit Zusatzversicherung  
von den meisten Krankenkassen anerkannt.