

WORKSHOPS

DIE ENTDECKUNG DER ACHTSAMKEIT

Die Symbiose von Geist und Körper durch Yoga

Daniela Haelg

FLÜGEL DER BEWEGUNG

Die Leichtigkeit des Walkens und Laufens

Olivier Bernhard und Team

BODY, MIND, MUSIC

Spinning pur!

Dr. med. vet. Veronica Caimi-Fankhauser

DIE ELEGANZ DES KÖRPERS

Koordination und Kraft statt Verspannung und Schmerz

Manuel Jonasch und Team

DISCOVER YOUR FITNESS

Bewegt - Spielerische Entspannung mit Wii-Fit

Denise Biellmann und Team

ICH KÄMPFE - ALSO BIN ICH!

Regeneration durch Aktion

Nuno Damaso