

# Auf der Achterbahn in die Seelentiefe

Eine fantastische Reise von Aussen nach Innen  
mit Francesca Amstutz und Claudia Arnold



Mittwoch, 1. November (Allerheiligen) 2023 – 8.45 bis 13.45 Uhr

9 bis 11 Uhr  
beim Gerzensee im Kernwald

## TEIL 1

**Mit Claudia**  
vom Aussen nach Innen in der Natur

Die Achterbahn der Gefühle: Mit welcher Brille betrachte ich die Höhen und Tiefen meines Lebens? Was darf sich zurückziehen und wo schöpfe ich Kraft? Runterfahren und entspannen. Mit naturverbundenen Ritualen und bewussten Gedanken schaffen wir unseren heiligen Raum: Dein Ort der Stille – dein inneres Feuer. Dem Herzrhythmus folgend und mit einer Brise Humor lassen wir unsere Seele tanzen.



11.45 bis 13.45 Uhr  
im Yogastudio gesund&munter

## TEIL 2

**Mit Francesca** weiter nach Innen –  
über Körper und Geist.

Ziel des Yogas ist die Erfahrung der Einheit. Mit der Hatha-Yoga-Praxis möchte ich Dir eine Möglichkeit anbieten, Herz und Geist ganz gross werden zu lassen – in eine Öffnung zu führen. Die Körper-Praxis soll alles Verengte in Freiheit umwandeln und wie dicke Mäntel ablegen, um immer mehr ins Innerste zu gelangen. Aus diesem freien, weiten Raum lassen wir die Seele singen.



Wir treffen uns für Fahrgemeinschaften um 8.45 Uhr auf dem Dorfplatz Stans.

**Kurskosten: CHF 180.—**

Anmeldung: Bei Claudia: 077 424 94 14 oder Francesca: 077 491 43 07