

# Entdecke die Sonne in Dir

## Workshop

- Sommersonnenwende –

wir entdecken und feiern gemeinsam die Kraft der Sonne in uns

Den längsten Tag des Jahres feiern wir bei Valérie Froidevaux getragen-sein.ch im Chleihuus in Grüşch, mit seinem wundervollen Garten.

Wir widmen uns an diesem lichtvollen Abend unserer inneren Sonne.

### Programm:

Stimmungsvolle Übungen aus dem Yoga, um das innere Feuer zu stärken und die Sonnenkraft zu entfalten – mit Esther [www.estherschmidt.ch](http://www.estherschmidt.ch)

Der Sonne in uns die volle Kraft zu geben, bedeutet gut verwurzelt zu sein. Dazu widmen wir uns bewusst unseren Füßen – mit Valérie [www.getragen-sein.ch](http://www.getragen-sein.ch)

Um der Kraft der entdeckten Sonne eine Form zu geben, kreieren wir gemeinsam ein Duftöl und lassen danach den Abend bei einer kleinen Gaumenfreude ausklingen

### Infos und Anmeldung bis spätestens 31.05.2019:

Valérie Froidevaux [getragen-sein.ch](http://getragen-sein.ch) Grüşch: [vf@getragen-sein.ch](mailto:vf@getragen-sein.ch) / 079 463 76 62

Wann: Freitag 21.06.2019 um 19h – ca. 22h

Wo: Landstrass 18 in 7214 Grüşch / im Chleihuus (Parkplätze vor dem Haus)

Kosten: Fr. 85.- pro Person - Vorauszahlung (Programm und kleine Gaumenfreude)

Mitnehmen – wenn vorhanden eine Yogamatte und viel Bereitschaft zu entdecken

