

# Yoga

im Fluss mit Körper, Geist & Seele

## Montag

15.30 bis 16.30 Uhr sanftes Yoga mit Margrit  
17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
18.30 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Margrit

## Dienstag

19.30 bis 21.00 Uhr Kundalini Yoga mit Beate

## Mittwoch

16.30 bis 17.45 Uhr Yoga Vital mit Andréa  
18.00 bis 19.15 Uhr Yoga Intensiv mit Andréa  
19.30 bis 20.45 Uhr Yoga WoMen mit Andréa

## Donnerstag

09.00 bis 10.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
12.15 bis 13.15 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
18.30 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Margrit



# Pilates

## Montag

20.00 bis 21.00 Uhr Pilates mit Bettina  
21.15 bis 22.15 Uhr Pilates mit Bettina

## Mittwoch

08.45 bis 09.45 Uhr Pilates mit Bettina

**Massagen & Wellness**  
Wohlfühlen so weit die Sinne reichen  
mit Erika Zberg

freitags  
9-12 und 14-17 Uhr  
Tel. 079 258 38 91

30 min CHF 70  
60 min CHF 120

NEU med. Fusspflege  
Fussreflexzonen-Massage  
Klassische Ganzkörper & Teil-Massagen  
Schröpfen  
Lymphdrainage  
Klangschalen-Massage  
Hot Stone Massage  
Aromatherapie-Massage  
Ernährungs-Coaching

NEU med. Fusspflege

d a m a i  
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07

# Einzelbehandlung

Rituale für Dich

## Montag und Dienstag

08.00 bis 15.00 Uhr Anna Theresia Zwyszig

## Freitag

08.00 bis 17.00 Uhr Erika Zberg

## Samstag

08.00 bis 19.00 Uhr Fabienne Murer

montags  
8 bis 15 Uhr  
dienstags  
8 bis 19 Uhr

Cosmogetische Beratung  
Lichtbahnen-Therapie  
Lymphdrainage am Fuss  
Fussreflexzonen-Therapie

60 Min. CHF 100  
Tel. 079 886 20 13



ANNA THERESIA ZWYSSIG  
WEGE DER HEILUNG

# September Programm

Bewusstheit vertreibt Sorgen

Ohne Bewusstheit hast Du keinen freien Willen.

Du machst Dir Sorgen, hast Angst und findest keine Ruhe.

In der Yogapraxis, beim bewussten Atmen, beim Singen und in der Meditation übst Du Deinen Willen zu nähren.

Sei herzlich willkommen!

Daniela & Herbert Auf der Maur



**Handanalyse**  
Vortrag  
mit Denise Sidler

Donnerstag  
10. September 2020  
20 bis 21 Uhr  
kostenlos

Das Geheimnis der Handanalyse liegt in der Kunst des Verwebens all der Schichten, die sich in einem Handabdruck zeigen.

Es ist überaus spannend, was jede Hand auf einzigartige Weise über das Wesen des Menschen aussagt!

Möchtest Du mehr erfahren? Gerne tauche ich mit Euch an diesem Abend in meine Arbeit ein.

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076 804 65 07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

Frauholzstrasse 13  
6422 Steinen

076 804 65 07  
www.haus-damai.ch

**Kundalini Yoga**  
mit Beati Tamm  
August bis September 2020  
dienstags 19.30 bis 21 Uhr  
Fr. 168  
Stunden gratis mit Yoga-Zertifikat, Meditation, Mantras und Atemübungen.  
Männer und Frauen mit und ohne Vorerfahrung sind herzlich willkommen

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Hatha Yoga**  
mit Margrit Bünler  
montags 15.30 - 16.30 Uhr sanftes Yoga  
17.00 - 18.00 Uhr  
18.30 - 19.30 Uhr  
donnerstags 09.00 - 10.00 Uhr  
12.15 - 13.15 Uhr  
17.00 - 18.00 Uhr  
18.30 - 19.30 Uhr  
Anmeldung direkt bei LOTUS Seminare & Kurse  
079 652 15 73  
mb\_sofus@bluewin.ch

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Yoga**  
by Andrea Schaller  
Mittwoch  
16.30 bis 17.45 Uhr  
Wömen Vital  
18.00 bis 19.15 Uhr  
Women Intensiv  
19.30 bis 20.45 Uhr  
NEU!  
Women & Men Intensiv

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Pilates**  
mit Bettina Werhle  
stärke Dein Zentrum von Innen  
August/September 2020  
Einzelstunde Fr. 25  
montags Fr. 132 pauschal  
6 Lektionen  
20 bis 21 Uhr  
21.15 bis 22.15 Uhr  
mittwochs Fr. 132 pauschal  
6 Lektionen  
8.45 bis 9.45 Uhr

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

Freitag  
4. September 2020  
19.30 bis 21 Uhr  
Türkolkette  
Ein bewegter Abend mit praktischen Inputs  
Ich bringe Dir die Kinesiologie näher. Du erhältst wertvolle Übungen. Diese helfen Dir, Dich in herausfordernden Alltagssituationen zu erden und Dein Wohlbefinden zu stärken.  
Ich freue mich auf Deine Anmeldung  
079 778 20 57 - f.murer@gmx.ch

Gsund und zwägg mit  
**Integrativer Kinesiologie**  
mit Fabienne Murer

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Breathwork**  
mit Claudia Schrick  
Samstag  
22. August 2020, 9.30 Uhr  
Sonntag  
27. September 2020, 16 Uhr  
Sonntag  
15. November 2020, 16 Uhr  
ca. 2.5 Std. Fr. 60 pro Datum  
Diese kraftvolle Atemarbeit ist wohl eine der wirkungsvollsten Heilmethoden unserer Zeit. Das verbundene Atmen wirkt ausserst schnell und tiefgreifend, spürbar, kraftvoll und nachhaltig Veränderungen einzuleiten. Spüre endlich die Befreiung, nach der Du Dich sehnst.  
INHALE THE FUTURE - EXHALE THE PAST  
Anmeldung direkt bei Claudia  
076 570 84 49  
claudia@bodywisdom-breathwork.ch

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

## September SPEZIAL

**Klang-Meditation**  
mit Cornelia Starlay  
freitags,  
28. August 2020  
25. September 2020  
19.30 bis 21 Uhr  
Fr. 22 pro Abend  
Schenke Dir eine Auszeit vom Alltag tanke Kraft und Energie und geniesse Klang und Schwingung auf dieser Klangreise

d a m a i  
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076.804.65.07

FR 4. September 2020  
19.30 bis 21 Uhr, Türkolkette  
**Integrative Kinesiologie Vortrag**  
mit Fabienne Murer

DO 10. September 2020  
20 bis 21 Uhr, kostenlos  
**Handanalyse Vortrag** mit Denise Sidler

DO 24. September 2020  
20 bis 21.30 Uhr, Türkolkette  
**Singkreis** mit Yvonne Jana von Rotz

samstags  
60 Min.  
Fr. 100  
Fabienne Murer  
**Integrative Kinesiologie**  
fördert das innere Gleichgewicht und stärkt die Selbstenfaltung  
Durch die Kombination von Gespräch und Arbeit über den Körper werden Blockaden erkannt und gelöst. Dein Wohlbefinden wird gestärkt.  
Erwachsene, Kinder und Babys sind herzlich willkommen.  
Die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Zusatzversicherung an den Kosten.  
Ich freue mich auf Deine Anmeldung  
079 778 20 57 - f.murer@gmx.ch

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Klangschalen**  
Workshop Grundkurs  
mit Cornelia Starlay  
samstags  
29. August  
26. September  
13.30 bis 16.30 Uhr  
Fr. 45 pro Nachmittag  
Inhalt:  
Anschlagtechnik,  
Anwendungsmöglichkeiten,  
praktische Übungen

d a m a i  
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076.804.65.07

FR 25. September 2020  
9.30 bis 21 Uhr, CHF 22  
**Klang-Meditation** mit Cornelia Starlay

SA 26. September 2020  
13.30 bis 16.30 Uhr, CHF 45  
**Klangschalen Workshop** mit Cornelia Starlay

SO 27. September 2020  
16 bis 18.30 Uhr, CHF 60  
**Breathwork** mit Claudia Schrick

**Singkreis Steinen**  
mit Yvonne Jana von Rotz  
donnerstags 2020  
20 bis 21.30 Uhr  
Türkolkette  
27. August  
24. September  
Erlebe die verbindende Kraft des gemeinsamen Singens - leistungsfrei und lustvoll!  
Mit Liedern aus der Schweiz und aus verschiedenen Kulturen der Welt.  
... verbunden mit dem freien Singnetz von  
www.stimmvolk.ch - singend Brücken bauen  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

d a m a i  
www.haus-damai.ch 076.804.65.07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen