

Yoga & Pilates

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
20.00 bis 21.00 Uhr Pilates mit Bettina
21.00 bis 22.00 Uhr Pilates mit Bettina

Dienstag

19.30 bis 21.00 Uhr Kundalini Yoga mit Beate

Mittwoch

08.45 bis 09.45 Uhr Pilates mit Bettina
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



Yoga
by Andréa Schaller

Mittwoch

16.30 bis 17.45 Uhr
Women Vital

18.00 bis 19.15 Uhr
Women Intensiv

19.30 bis 20.45 Uhr
NEU
Women & Men Intensiv

Einzelbehandlung

Rituale für Dich



ANNA THERESIA ZWYSSIG
WEGE DER HEILUNG

Fussreflexzonen-Therapie
Lymphdrainage am Fuss
Lichtbahnen-Therapie
Cosmogetische Beraterin

Montag & Dienstag – 079 886 20 13



Massagen & Wellness
Wohlfühlrituale für die Sinne reichen
mit Erika Ziering

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

30 min CHF 70
60 min CHF 120

NEU mit Fusspflege
Fussreflexzonen-Massage
Klassische Ganzkörper & Teilmassagen
Sahlgips
Lymphdrainage
Klangschalen-Massage
Hot Stone Massage
Aromatherapie-Massage
Schulter-Coaching
NEU mit Fusspflege

www.haus-damai.ch, Frauholzstrasse 13, 6422 Steinen, 079 804 65 07



samstags
60 Min.
Fr. 100

Fabienne Muser
Integrative Kinesiologie
Erweitert das innere Gleichgewicht
und stärkt die Selbstheilung

Durch die Kombination von Körperarbeit und Arbeit über den Körper werden Blockaden erkannt und gelöst. Dein Wohlbefinden wird gestärkt.

Erwachsene, Kinder und Babys sind herzlich willkommen.

Die meisten Krankheitskassen beteiligen sich im Rahmen ihrer Zusatzversicherung an den Kosten.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung
079 776 20 37 - 1muser@damai.ch

November & Dezember Programm

Vertrauen - Es wird, was Du daraus machst!

Wir alle möchten es, brauchen es - und gewähren es doch oft zögerlich: das Vertrauen.

Vertrauen ist eine Erfahrungssache und entwickelt sich bereits im Säuglingsalter.

Indem ich mich traue - mir etwas zutraue lernen wir zu vertrauen. Wer mutig ist stärkt sein Vertrauen.

Daniela & Herbert Auf der Maur



Klangschalen
Workshop Grundkurs
mit Cornelia Stalaj

samstags
24. Oktober
28. November

13.30 bis 16.30 Uhr
Fr. 45 pro Nachmittag

Inhalt:
Anschlagtechnik,
Anwendungsmöglichkeiten,
praktische Übungen

www.haus-damai.ch, Frauholzstrasse 13, 6422 Steinen, 079 804 65 07

Frauholzstrasse 13
6422 Steinen

076 804 65 07
www.haus-damai.ch

Klang-Meditation
mit Cornelia Starlay

freitags,
23. Oktober 2020
27. November 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

www.haus-damai.ch
Frauholzstrasse 13
6422 Steinen 076 804 65 07

November & Dezember SPEZIAL

SO 15. November 2020
16 bis 18.30 Uhr, CHF 60
Breathwork mit Claudia Schrick

DO 19. November 2020
20 bis 21.30 Uhr, Türkollekte
Singkreis mit Yvonne Jana von Rotz

MI 25. November 2020
13 bis 14 Uhr / 14.15 bis 15.15 Uhr, CHF 150
Reading mit Fatma Demi-Dahl

FR 27. November 2020
19.30 bis 21 Uhr, CHF 22
Klang-Meditation mit Cornelia Starlay

SA 28. November 2020
13.30 bis 16.30 Uhr, CHF 45
Klangschalen Workshop mit Cornelia Starlay

MI 2. Dezember 2020
13 bis 14 Uhr / 14.15 bis 15.15 Uhr, CHF 150
Reading mit Fatma Demi-Dahl

DO 17. Dezember 2020
20 bis 21.30 Uhr, Türkollekte
Singkreis mit Yvonne Jana von Rotz



Hatha Yoga
mit Margrit Bünter

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_lotus@bluewin.ch

www.haus-damai.ch
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07

Pilates
mit Bettina Werhle

stärke Dein
Zentrum von Innen

Oktober bis Dezember 2020
Einzelstunde Fr. 25

montags Fr. 242 pauschal
11 Lektionen
20 bis 21 Uhr
21.15 bis 22.15 Uhr

mittwochs Fr. 242 pauschal
11 Lektionen
8.45 bis 9.45 Uhr

Frauholzstrasse 13 6422 Steinen
www.haus-damai.ch 076 804 65 07

Reading Einzelsitzungen
mit Fatma Demir-Dahl

Mittwoch
7. Oktober 2020
25. November 2020
2. Dezember 2020
Fr. 150 pro Sitzung
1 Std. mit Aufnahme
zwischen 13:14 Uhr / 14.15-15.15 Uhr

Propheten stellen uns die Du-Stationen nahe. Auf diesen Stationen können wir uns selbst entdecken. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet.

Menschen können aber auch in den Momenten stehen, die sie nicht verstehen können. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet.

www.haus-damai.ch
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07

Singkreis Steinen
mit Yvonne Jana von Rotz

donnerstags 2020
20 bis 21.30 Uhr
Türkollekte

29. Oktober
19. November
17. Dezember

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 Singkreis von
www.steinvolk.ch - singend Brücken bauen

www.haus-damai.ch 076 804 65 07
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

Breathwork
mit Claudia Schrick

Sonntag
15. November 2020
16 Uhr

ca. 2.5 Std. Fr. 60 pro Datum

Diese kraftvolle Atemarbeit ermöglicht es Ihnen, sich selbst zu entdecken und zu transformieren. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet. Sie sind die Verbindungsweg und die Brücke, die uns verbindet, verbindet.

Anmeldung direkt bei Claudia
079 670 84 48
claudia@houseofmind.ch

www.haus-damai.ch
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07