

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 Fussreflex:
 Fussreflexzonen-Massage
 Klassische Ganzkörper & Teilmassagen
 Shiatsu
 Lymphdrainage
 Klangschalen-Massage
 Hot Stone Massage
 Aromatherapie-Massage
 Ernährung-Coaching
 NEU mit Fusspflege



samstags
 60 Min.
 Fr. 100

Fabianna Maur
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 - 1maur@damai.ch

Oktober Programm

Glücksmomente!

Die einfachste Definition von Glück ist die des Moments.

Tatsache ist, dass Glück den grössten Widrigkeiten trotzen kann. Das macht dieses Gefühl so intensiv, so kostbar und auch so kraftspendend.

Und noch eines: Glücksmomente vergehen, aber die Erinnerung an sie lebt fort.

Daniela & Herbert Auf der Maur




www.haus-damai.ch 079 804 65 07

Samstag
31. Oktober 2020
 10.30 bis 16 Uhr
 CHF 279

Kein Weg ist mir zu weit,
 mich selbst wieder zu finden.

Ein Workshop für Frauen.

Workshop mit Glaudine Brannen
Erwecke die Göttin in dir

Frauholzstrasse 13
 6422 Steinen

076 804 65 07
 www.haus-damai.ch



Kundalini Yoga
mit Beate Tamm

Oktober bis Dezember 2020
dienstags
19.30 bis 21 Uhr
Fr. 280

Stunden gefüllt mit Yogaübungen, Meditation, Mantras und Atemübungen.
Männer und Frauen mit und ohne Yogaerfahrung sind herzlich willkommen

damai
www.haus-damai.ch 076 804 65 07
Frauholzstrasse 13 8422 Steinen

Oktober SPEZIAL

DO-SO 1. bis 4. Oktober 2020

jeweils 10 bis 17 Uhr, gestaffelte Preise

Theta Healing - Regenbogenkinderseminar
mit Madeleine Rechtseiner

MI 7. Oktober 2020

13 bis 14 Uhr / 14.15 bis 15.15 Uhr, CHF 150

Reading mit Fatma Demi-Dahl

FR 23. Oktober 2020

19.30 bis 21 Uhr, CHF 22

Klang-Meditation mit Cornelia Starlay

SA 24. Oktober 2020

13.30 bis 16.30 Uhr, CHF 45

Klangschalen Workshop mit Cornelia Starlay

DO 29. Oktober 2020

20 bis 21.30 Uhr, Türkollekte

Singkreis mit Yvonne Jana von Rotz

SA 31. Oktober 2020

10.30 bis 16 Uhr, CHF 279

Erwecke die Göttin in dir mit Claudine Birbaum



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

damai
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 8422 Steinen 076 804 65 07



Reading
mit Fatma Demi-Dahl

Einzelsitzungen

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

Progen stellen sich die Du bist kein Aussehen haben sondern
du bist ein innerer Ausdruck der inneren Kräfte.
Tritt die Verbindung wahr und Du bist kein Wort, sondern
ein innerer Ausdruck der inneren Kräfte.
Menschen können aber auch in der Welt leben und
in der Welt leben und in der Welt leben und in der Welt leben.
Diese Kräfte sind nicht abstrakt mit einem Wissen über Leben nach Hause.

damai
www.haus-damai.ch
Frauholzstrasse 13 8422 Steinen 076 804 65 07



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

damai
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 8422 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.stimmenvolk.ch - singend Brücken bauen

damai
www.haus-damai.ch 076 804 65 07
Frauholzstrasse 13 8422 Steinen



**ThetaHealing®
Regenbogenkinderseminar**
Magie und Wunder erleben
mit Madeleine Rechtseiner

Donnerstag bis Sonntag
1. bis 4. Oktober 2020
10 bis 17 Uhr

damai
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 8422 Steinen www.haus-damai.ch



Klangschalen®
Workshop Grundkurs
mit Cornelia Starlay

samstags
24. Oktober
28. November

13.30 bis 16.30 Uhr
Fr. 45 pro Nachmittag

Inhalt:
Anschlagtechnik,
Anwendungsmöglichkeiten,
praktische Übungen

damai
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 8422 Steinen 076 804 65 07