

Yoga & Pilates

im Fluss mit Körper, Geist & Seele

Montag

17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga mit Nadja
18.30 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Nadja
20.00 bis 21.00 Uhr Pilates mit Bettina
21.10 bis 22.10 Uhr Pilates mit Bettina

Dienstag

19.30 bis 21.00 Uhr Kundalini Yoga mit Beate

Mittwoch

08.15 bis 09.15 Uhr Pilates mit Bettina

Donnerstag

09.00 bis 10.00 Uhr Hatha Yoga mit Fabienne
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

Hatha Yoga

mit Nadja Portmann



Schön bist Du da!
Herzlichen Dank für Dein Interesse mit mir zusammen Yoga zu praktizieren.

- o Kursort: Haus Damai, Frauholzstrasse 13, 6422 Steinen
- o Kurstag: Montag Abend 17.00 Uhr und 18.30 Uhr
- o Kursstart: Jederzeit möglich
- o Mitnehmen: Bequeme Kleider, Socken, Matte wenn gewünscht
- o Preis: CHF 25.00 pro Lektion, 10er Abo CHF 225.-

Einzelbehandlung

Rituale für Dich

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

Freitag
9-12 und 14-17 Uhr
oder auf tel. Anfrage
Tel. 079 258 38 91

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

d a m a i
www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 079 504 63 07

Kinesiologie
Gestaute Energie kommt ins Fließen.
Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Ich freue mich auf Dich!

079 778 20 57
www.kinesiologie-murer.ch

Fabienne Murer
Kinesiologie

Massagen

- Fussreflexzonen
- Indische Kopf-Nacken Massage (sitzend)
- Rückenmassagen
- Klassische & Sportmassagen
- Heilende Kräuteröl-Relaxmassagen

078 737 17 38
www.fitness41.ch

Nadja Portmann
Massagen

Programm

März und April

Unsere Fürsten und wir als König

„Gott gebe mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“
Reinhold Niebuhr

In diesem Zitat finden wir drei Qualitäten - Gelassenheit, Mut und Weisheit - die wir uns mit der Beherrschung unserer drei Fürsten - Fühlen, Wollen, Denken - erobern können.

Kraftvolle Grüße
Daniela und Herbert

Breathwork
mit Claudia Schrick

**Sonntag
17. März 2024
Fr. 80
16 bis 18.30 Uhr**

Diese kraftvolle Atemarbeit ist wohl eine der wirkungsvollsten Heilmethoden unserer Zeit. Das verbundene Atmen wirkt äusserst schnell und tiefgreifend, sprengt dickste Blockaden und vermag auf allen Ebenen spürbar, kraftvoll und nachhaltig Veränderungen einzuleiten.

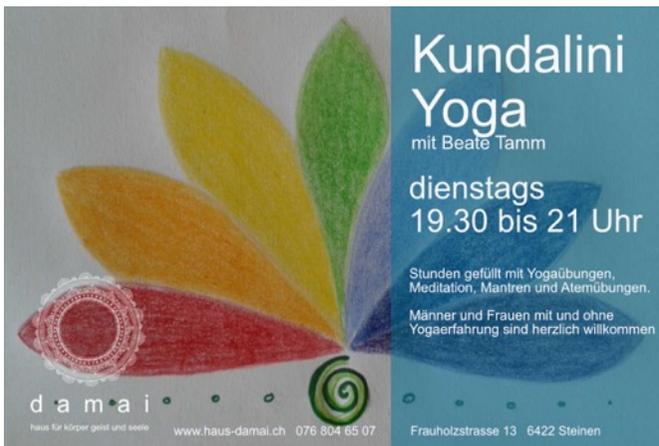
Spüre endlich die Befreiung, nach der Du Dich sehnst.

INHALE THE FUTURE - EXHALE THE PAST

Anmeldung direkt bei Claudia
076 570 84 49
claudia@bodywisdom-breathwork.ch

Frauholzstrasse 13
6422 Steinen

076 804 65 07
www.haus-damai.ch



Kundalini Yoga
mit Beate Tamm

dienstags
19.30 bis 21 Uhr

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

damai
haus für Körper Geist und Seele
www.haus-damai.ch 076 804 65 07
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen



Hatha Yoga
mit Fabienne Steim

donnerstags
09.00 - 10.00 Uhr

Anmeldung direkt bei
LOTUS Seminare & Kurse
079 652 15 73
Margrit Bünter
mb_lotus@bluewin.ch

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



Hatha Yoga
mit Margrit Bünter

donnerstags
09.00 - 10.00 Uhr mit Fabienne
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 damai

März und April

MO 11. März 2024

19 bis 21.30 Uhr, Türkollekte

Freundeskreis Bruno Gröning
mit Christopher Baumann

SO 17. März 2024

16.00 bis 18.30 Uhr, CHF80

Breathwork mit Claudia Schrick

MI 20. März 2024

19.00 bis 22.00 Uhr, Türkollekte

Exodus - Die göttlichen Gesetze
mit Andreas Thiele

MO 1. April und 22. April 2024

19 bis 21.30 Uhr, Türkollekte

Freundeskreis Bruno Gröning
mit Christopher Baumann

SO 21. April 2024

16.00 bis 18.30 Uhr, CHF80

Breathwork mit Claudia Schrick



Pilates
mit Bettina Werhle

stärke Dein Zentrum von Innen

Fr. 22/Lektion/Quartal
Fr. 25/Lektion

montags
20 bis 21 Uhr
21.10 bis 22.10 Uhr

mittwochs
8.45 bis 9.45 Uhr

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



Exodus - Die göttlichen Gesetze

ILiebe, Logik und Linguistik
Eine philosophische Vortragsreihe von und mit Andreas Thiel

Mittwoch, 20. März 2024

19.00 h Start

Die Zehn Gebote erschliessen sich nur durch die Geschichte, in welche sie literarisch eingebettet sind. Mit seiner dramenanalytischen Betrachtung des «Exodus», des Zweiten Buches Mose, entfacht Thiel ein philosophisches Feuerwerk epischen Ausmasses über Gott, Staat und die Freiheit.

Vortrag von Andreas Thiel und
Gemeinschaftsstunden Freundeskreis Bruno
Gröning finden im Holz100 Träff vis-à-vis vom
Haus Damai statt.

Parkplatz beim Haus Damai benutzen.



„Es gibt kein Unheilbar!“
Bruno Gröning

Ein neuer Weg zur **Gesundheit** von Körper und Seele

Gemeinschaftsstunden
des Freundeskreises
Schwyz

montags alle 3 Wochen
19 bis 21.30 Uhr
Im Holz100 Träff