

HERZ LEBEN

WORKSHOP FÜR DIE FRAU

**Ganz Frau.
Ganz Mensch.**

Datum	16.–18.10.2026
Kurszeit	8:30–17:30h
Ort	Samaviva Akademie, Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur
Dauer	Drei Tage innere und äussere Arbeit mit dir selbst als Frau – als wunderbarer Mensch hier auf Erden
Kosten	CHF 980.– inkl. Znüni, Mittagessen (vegetarisch), Zvieri CHF 900.– mit Frühbuchungsrabatt bis 16.9.2026

Leitung:

Daniela Netzer

Mediale Beratung, Astrologie, Numerologie, Physiognomie, Dipl. Gymnastik- und Tanzlehrerin, Beratungen in Malans, GR

www.daniela-netzer.ch

Pascale Jacot-Descombes

KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom in Shiatsu, Trauma-Therapeutin, Gesundheitspraxis in Jenins GR

www.shiatsu-und-trauma-therapie.ch

HERZ LEBEN ist mehr als ein Workshop – es ist eine Einladung, dich mit deinem inneren Wesenskern zu verbinden. Wir schenken Körper, Geist und Seele Raum, um sich zu entfalten, zu heilen und neue Kraft zu schöpfen. In einer achtsamen Atmosphäre erkunden wir Bewegung, Atmung, Bewusstsein und Rituale – auf der Reise zu einem erfüllten, freien und liebevollen Leben.

Kursinhalt:

Für den Körper

- Workout: Beweglichkeit, Kräftigung, Stabilität, 5 Tibeter, Pilates, Yoga
- Meditation, Atmung, Erdung, Wahrnehmung
- Wohltuende Behandlung unserer Hände als Dank für ihr tägliches Hand-eln

Für den Geist

- Das Frausein in unserer Zeit – mit all seinen Herausforderungen
- Die fünf grossen Lebensthemen: Berufung, Finanzen, Gesundheit, Partnerschaft, Familie
- Numerologie als Impulsgeber zur Selbsterkenntnis
- Yin & Yang – innere Balance zwischen Aktivität und Hingabe

Für die Seele

- Verbindende, heilende, stärkende Rituale für die Frau
- Ich-Zeit und heilende Zeit
- Spass haben, lachen, sein

Anmeldung und Information

Daniela Netzer, 079 354 96 39,
Mail: chur@cinderelladonna.ch

Pascale Jacot-Descombes, 079 254 90 56,
Mail: info@shiatsu-und-trauma-therapie.ch

www.shiatsu-und-trauma-therapie.ch