

Dein Körper  
hört alles,  
was Dein  
Kopf sagt.



Newsletter 2/2019

*Ob das umgekehrt auch stimmt?*

*Die Beziehung vom Gedanken zum Körper und umgekehrt, darum geht es in meinen Bewegungsstunden. Den Draht vom einen zum anderen zu finden, wieder zu finden, zu verstehen. Beobachten, was das Denken mit mir macht... und umgekehrt; spannend!*

*Aber wir zerbrechen uns nicht den Kopf darüber, sondern bewegen uns, finden uns im besten Fall in der Mitte, halten inne in der Stille, der Einfachheit und gehen dann zurück in unseren Alltag - dieser ist das Übungsfeld!*

*Herzliche Grüße  
Eure Regula*

---

***Für mehr Informationen einfach auf den TITEL klicken.***

---

**NIA 52 MOVES WORKSHOP**  
**26. Oktober und/oder 07. Dezember**

Möchtest Du die Nia Basics kennen lernen oder vertiefen. In diesem

WS schauen wir die einzelnen MOVES genauer an und spielen mit Form & Freiheit.

Für "beginners" und "alte Hasen".

Leitung: Regula vR

[anmelden](#)

---

## BECKENBODEN-TAGESKURS | 16. November

Einen ganzen Tag Beckenboden Übungen machen? Ich verspreche Dir, das wird nicht langweilig! Den Beckenboden wirklich kennen zu lernen ist spannend und lustvoll.

Auch zum "Auffrischen" empfehlenswert.

Leitung: Regula vR

[anmelden](#)

---

## Ayurveda Kochworkshop | 23. November

Gönne Dir einen ganzen Tag für Dich!

Das Zubereiten einer nährenden und bekömmlichen ayurvedischen Mahlzeit, das Zusammensein mit Gleichgesinnten und ein lebensnaher Vortrag runden diesen Tag ab.

Leitung: Mark Bank

[anmelden](#)

---

## YIN YOGA | einmal im Monat

Yin Yoga ist eine effektive Methode um in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung zu kommen; **Unbedingt einmal ausprobieren!**

Die nächsten Daten :

Sa. 21. September | 09h – 11h  
So. 27. Oktober | 17h – 19h  
Sa. 07. Dezember | 09h – 11h  
So. 18. Januar 2020 | 17h – 19h

---

## TAG DER STILLE | 26. JANUAR 2020

Sich selber in der Stille begegnen, es gibt nichts zu tun: So etwas Einfaches und gleichzeitig Anspruchsvolles.

Wer es einmal ausprobiert hat, möchte immer wieder in diesen Zustand der Stille kommen, weil es eine Kostbarkeit ist.

Leitung: Regula vR

[anmelden](#)

---

## REGULÄRE BEWEGUNGSSTUNDEN

... und dann gibt es natürlich die regulären, regelmässigen Bewegungsstunden, das Tagesgeschäft sozusagen:

- [Hatha Yoga](#) mit den vielfältigen positiven Wirkungen auf der körperlichen, mentalen, und geistigen Ebene.
- [Nia®](#) das spielerische, kreative Fit- und Wellnessprogramm zu cooler Musik. Immer wieder neu und überraschend.
- [Vital-Gym](#) mit dem Schwerpunkt auf Beckenboden und Neurofitness – eine pfiffige Bewegungsstunde für und mit tollen Frauen!

Der Einstieg ist jederzeit möglich und ich freue mich auch sehr über WiedereinsteigerInnen!

[anmelden](#)

---

*Copyright © 2019 regulaMove, All rights reserved.*

Du bekommst diesen Newsletter, weil Du in meiner Adresskartei bist.

**Adresse:**

regulaMove  
Benzburweg 20b  
Liestal 4410  
Switzerland

[Add us to your address book](#)

Möchtest Du keine Mails mehr erhalten?

Hier kannst Du Dich [abmelden](#).

