

# Bewegung und Entspannung in Schwyz

jeweils Mittwoch Abend



**Alexandra Hagen**  
dipl. Qi Gong Lehrerin  
dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin  
[www.schwung.ch](http://www.schwung.ch)

# Bewegung und Entspannung in Schwyz

## jeweils Mittwoch Abend



Gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele jede Woche eine Kombination aus leichter Aktivität und Entspannung ohne etwas leisten zu müssen - einfach weil es Ihnen gut tut!

Bewegung und Entspannung helfen Ihnen, vom Alltag und der Hektik abzuschalten und zu sich selbst zu finden. Dadurch steigert sich Ihr Körperbewusstsein und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

**Kursinhalt** Wir machen vielfältige und abwechslungsreiche Entspannungs-, Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen.

**Zielgruppe** Das Angebot richtet sich an alle, die etwas für sich tun möchten.

**Ihr Gewinn** Wohlbefinden, Körperbewusstsein, Abbau von Spannungen.

**Ihr Einsatz** Eine Stunde Zeit und CHF 25.–

**Ort und Zeit** Zentral gelegen an der Schmiedgasse 1 in Schwyz,  
im 2. Stock  
Jeweils Mittwoch Abend 19.15 – 20.15 Uhr

**Mitnehmen** Bequeme Kleidung, warme Socken, ev. Pulli

Der Einstieg ist mit Anmeldung jederzeit möglich!

### **Alexandra Hagen**

dipl. Qi Gong Lehrerin, dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin  
Schmiedgasse 1 · 6430 Schwyz  
Tel 079 920 14 94 · [info@schwung.ch](mailto:info@schwung.ch) · [www.schwung.ch](http://www.schwung.ch)