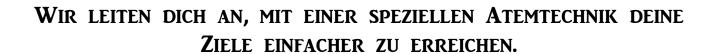


MITTWOCH 7. JANUAR 2026 19.30 UHR

Neues Jahr, neue Ziele!

Lasse Altes los und verankere

Deine Intentionen für das neue Jahr.



Dauer des Workshops: ca. 90 Minuten
Kosten: CHF 30.– pro Person (bitte in bar oder per TWINT)
Trage bequeme Kleidung, um frei atmen zu können
Die Atemtechnik wird im Liegen ausgeführt
Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringe eine Wolldecke mit.
Maximal 10 TeilnehmerInnen

CONTACT@MAKOTO-DOJO.CH WWW.MAKOTO-DOJO.CH

Leitung: Manuela und Markus Steinmann