



EINE KRAFTVOLLE MITTAGSPAUSE
mit Sonja Rütimann

Winter Klang Reise

IN DER VILLA BEAUTY
mit Sonja Rütimann

Dezember bis Januar
8x Montag Mittag
12:15* bis 13:00 Uhr

Gönn dir eine erfrischende Pause über Mittag – insbesondere jetzt, wenn die Tage kürzer und dunkler werden!

Anstelle eines schnellen Mittagessens am Pult: Nimm dir eine stärkende Pause und starte mit einem wohltuenden Klangbad entspannt in die Woche.

Die Winter-Klang-Reise ist deine Einladung, jeden Montagmittag für einen kurzen Moment aus der Zeit zu fallen – mit Klängen der Kristallschalen, Kelch, Trommel, Koshi, Stimmgabeln, Rasseln und ganz viel wohltuender Stille.

Jeder der acht Mittagse steht unter einem eigenen Thema – intuitiv und getragen von dem, was gerade gebraucht wird. Die Klänge wirken auf ihre eigene, manchmal geheimnisvolle Art: durchdringend, einhüllend und genau dort, wo du sie brauchst. Du darfst dabei atmen, entspannen, dösen, einfach sein oder sogar einschlafen.

Einmal angekommen, musst du nichts mehr tun – ausser geniessen und dich tragen lassen.



Anmeldung:

Direkt über die Homepage
www.sonjaruetimann.ch

Preise:

Einzel: CHF 35
3er-Abo: CHF 99 (CHF 33 /Mal)
5er-Abo: CHF 150 (CHF 30 /Mal)
8er-Abo: CHF 216 (CHF 27 /Mal)

Zeitplan:

11:45 Uhr Türöffnung (Wenn du willst, kannst du dein mitgebrachtes Mittagessen in der vorhandenen Küche oder auf der Terrasse geniessen)
12:15 Uhr Klangreise beginnt pünktlich (richte dich vorher gemütlich ein)
13:00 Uhr Zurück in den Alltag (aber ganz entspannt)

Montags:

01.12.25 / 08.12.25 / 15.12.25 / 22.12.25 / 29.12.25 / 05.01.26 / 12.01.26 / 19.01.26



Sonja Rütimann
ENERGIE & COACHING