



# Startklar?!

ENERGIEVOLL, wach, motiviert, aktiv, RUHIG + POSITIV  
in den Tag und die Woche starten!



**Montagsmorgen 0830 – 0930 Uhr**  
Praxisgemeinschaft Schwalbenweg  
Schwalbenweg 57, 8500 Frauenfeld

**Teilnehmer**  
Keine Voraussetzungen

**Daten**  
5., 12., 19. und 26. November, 3., 10. und  
17. Dezember 2018

**Kosten**  
Fr. 30.– pro Stunde; Einstieg jederzeit möglich

**Leitung**  
Moni Rieder-Schmid, Dipl. Integrative Kinesiologin  
Joggi Rieder-Schmid, Dipl. Systemischer Coach

**Anmeldung**  
Jeweils bis Sonntagabend 18 Uhr per sms 079 547 03 86 (Moni)

## Lichtblick

Wir nutzen den Moment, um in Achtsamkeit und mit Meditation, Aufstellungsarbeit und Übungen aus der Kinesiologie einen abwechslungsreichen und wohltuenden Tag zu erleben und uns für den Alltag zu stärken.

**Samstag, 10. November 2018**  
von 0900 bis ca. 17 Uhr

Mehr Informationen auf  
[monirieder.ch](http://monirieder.ch) oder [joggirieder.ch](http://joggirieder.ch).