



# STARTKLAR ?!

energievoll, geerdet, wach, motiviert, ruhig und positiv in den Tag und in die Woche starten

mir Gutes tun  
mich weiterentwickeln

mit Meditation, Übungen aus der Kinesiologie  
in ein Thema eintauchen, mich damit  
auseinandersetzen

uns gegenseitig inspirieren  
gemeinsam auf dem Weg sein

## Montag Morgen 8.30 – 9.30 Uhr

Praxis für Kinesiologie Moni Rieder-Schmid  
Schwalbenweg 57, 8500 Frauenfeld

## Daten bis Sommer 2026

5., 12., 19. und 26. Januar, 9., 16. und 23. Februar, 2., 9., 16.,  
23. und 30. März, 13. und 27. April, 4., 11. und 18. Mai, 1., 8.,  
15., 22. und 29. Juni, 6. Juli

## Energieausgleich

Fr. 35.- pro Stunde

## Leitung

Moni Rieder-Schmid, Dipl. Integrative Kinesiologin

## Anmeldung

Stunden können einzeln besucht werden!

per SMS bis jeweils den Freitag-Mittag vorher  
an Moni: 079 547 03 86

monirieder.ch



*Zeit, die wir uns nehmen,  
ist Zeit, die uns etwas gibt.*

Ernst Ferstl

