

AUSGABE

**März
2025**



Kontaktdaten:

Telefon: 076 567 36 38

eMail: praxis@stefan-zogg.ch

Web: www.stefan-zogg.ch



Allgemeines

Die ersten 11 Wochen vom Jahr 2025 haben wir schon wieder hinter uns gebracht. Die Tage werden deutlich länger, die Skiferien sind durch und auch die Beerdigung der Fasnacht ist Geschichte. Also auf zu neuen Ufern und aktiv in den Frühling starten. Wie wäre es diesen Frühlingsaufbruch mit frischem Elan und ohne die winterlichen Verspannungen zu starten?

Bist du interessiert, dann lies dir die nachfolgenden Angebote und Infos durch.

Bewegungstraining

Die Bewegungstrainings finden auch in diesem Frühling wieder statt. Ab dem 1. April (kein Scherz) bewegen wir in 8 Lektionen unseren Körper von A bis Z, oder von den Augen bis zu den Zehen, einmal durch. Dabei liegt das Hauptaugenmerk in der Individualität. Es gibt also kein Soll das erreicht werden muss. Jede:r macht genau soviel und so weit, wie es angenehm ist. Die Kurstage sind Dienstag und Donnerstag. Alles weitere findet ihr auf meiner Webseite ([klick hier](#)) oder direkt am Telefon.



Weekend in Appenzell

Wie schon im letzten Newsletter angekündigt, gibt es 2 Wochenenden im Wellness Resort Hotel „Hof Weissbad“ in Appenzell.

Das erste **Wochenende vom 4.-6. April**, halten wir unter dem Motto „**Schmerzfrei und Vital**“ ab. Die Teilnehmer:innen erfahren Informationen über die Welt der Faszien und werden diese, bei gezielten Übungen und Bewegungen, auch direkt spüren und bearbeiten können.

Für weitere Informationen und auch für die Buchung von Kurs und Übernachtung, bitte direkt ans Hotel „Hof Weissbad“ wenden. ([Link](#))



Der zweite Event nennt sich dann „**Atmung und Bewegung**“ und findet vom **15.-17. August** statt. An diesem Event bringen wir den Teilnehmer:innen die Bedeutung der Atmung und deren Einfluss auf uns im Alltag näher. Erklärungen und auch viele praktische Übungen machen den ganzen Anlass verständlich und nachvollziehbar. Auch hier findest du über den [Link](#) zu weiteren Informationen und die Möglichkeit deine Reservation im Hotel „Hof Weissbad“ zu buchen.



Atmung/Atem-Coach

Ende März starten wir mit der Atem-Coach Ausbildung. Diese Ausbildung ist sehr praxisnah und mit vielen Übungen verbunden. Deshalb wird vom Ausbilder grossen Wert daraufgelegt, den Lehrgang resp. die selbständigen Lernphasen zusammen mit Proband:innen zu erarbeiten. Hast du Interesse an einer Teilnahme als „Versuchskaninchen“ zusammen mit Peggy und mir? Dann melde dich bitte bei mir. Wir würden uns sehr freuen.

Zu meiner Web-Seite:

