

Ganzheitliche Gesundheit

ANDYS GYM HUTTWIL
beat vonmoos



chi balance

WORKSHOP-REIHE 2025:

„ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN“

Andy's-Gym bewegt die Region

Das, was wir für unser Glück und unsere Gesundheit brauchen, liegt in uns selbst. Die **Lebensweisheiten von Charlie Chaplin** beschreiben dies auf eindruckliche Weise.

In unserem Workshop-Jahr 2025 werden wir diese tiefgründigen Einsichten gemeinsam vertiefen und in unseren Alltag einfließen lassen.

Wir laden dich und deine Freunde herzlich ein, an diesem bewährten Workshop-Jahr teilzunehmen!

Workshop-Daten 2025

Sa. 8. März: **VERTRAUEN** – Loslassen und Ruhe finden.

Sa. 3. Mai: **EHRlichkeit** – Aufrichtig leben.

Sa. 5. Juli: **SELBSTLIEBE** – Gesund Grenzen setzen.

Sa. 30. August: **SPIEGELBILD** – Reflexion und Selbstakzeptanz.

Sa. 15. November: **DAS IST DAS LEBEN** – Stärke und Gelassenheit.

Sa., 8. März - VERTRAUEN

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, genau so sein soll. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiss ich, das nennt man Vertrauen.“

Sa., 3. Mai - EHRlichkeit

„Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich meiner freien Zeit zu berauben und grandiose Pläne für die Zukunft zu schmieden. Heute tue ich nur noch das, was mir Freude bereitet und mein Herz zum Lachen bringt – auf meine Weise und in meinem Tempo. Heute weiss ich, das nennt man Ehrlichkeit.“

Sa., 5. Juli - SELBSTLIEBE

„Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was mir nicht gut tat – von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen, die mich herunterzogen und von mir entfernten. Anfangs nannte ich das ‚gesunden Egoismus‘. Heute weiss ich, das ist Selbstliebe.“

Sa., 30. August - SPIEGELBILD

„Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Worte nur so mächtig sind wie der, der sie spricht. Alles, was mich am anderen stört, hilft mir, mich selbst besser zu verstehen. Heute weiss ich, jeder, der mir begegnet, ist mein Spiegelbild.“

Sa., 15. November - DAS IST DAS LEBEN

„Wir brauchen uns nicht mehr vor Konflikten, Auseinandersetzungen und Problemen zu fürchten, denn selbst Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiss ich, das ist das Leben.“

| | |
|---------|---|
| Zeit: | Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr |
| Ort: | Andy's-Gym, Beat Vonmoos, Marktgasse 11, 4950 Huttwil |
| Kosten: | CHF 420 für alle Termine oder CHF 100 pro Samstag |

Anmeldung

Telefon: 079 683 81 12

E-Mail: info@chibalance.ch

Web: www.chibalance.ch



Telefon: 062 962 33 60

E-Mail: info@andys-gym.ch

Web: www.andys-gym.ch

