

# STRECHING THAI-CHI ENTSPANNUNG



«NICHT HÖHER, SCHNELLER, WEITER,  
SONDERN ACHTSAMER, LANGSAMER,  
MENSCHLICHER»

## Entspanne Dich!

- Yoga
- Entspannung
- Körpergefühl stärken mithilfe von Videos, Musik und Anleitungen

Dabei helfen uns Kerzen um eine Atmosphäre zu erzeugen.



### **phoenix Wohngemeinschaft**

Marktstrasse 30 | 8570 Weinfelden

fon 071 554 28 21 | weinfelden@phoenix-wg.ch

### **phoenix Wohngemeinschaft**

Bühlwiesenstrasse 12 | 8500 Frauenfeld

fon 071 525 88 07 | frauenfeld@phoenix-wg.ch