



# Startklar?!

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

Meditation – Übungen aus der Kinesiologie – in ein Thema  
eintauchen, sich auseinandersetzen und austauschen – und eine  
kleine Energiearbeit, um geerdet in die Woche zu starten.



## **Montagsmorgen 0830 – 0930 Uhr**

Praxisgemeinschaft Schwalbenweg  
Schwalbenweg 57, 8500 Frauenfeld

## **Teilnehmer**

Keine Voraussetzungen

## **Daten**

22. und 29. August; 5., 12., 19. und 26. September; 3.,  
24. und 31. Oktober; 7., 14., und 21. November; 5., 12.  
und 19. Dezember 2022

## **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 17 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 abwechslungs-  
reichen und wohltuenden Tag zu  
erleben und uns für den Alltag zu  
stärken.

## **Samstag, 5. November 2022**

von 0900 bis ca. 17 Uhr

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