

Pro Age Face-Body-Glow

Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

19.3. / 21.5. / 23.7. / 24.9. / 19.11.2026



Wir wollen alle alt werden – aber alt fühlen möchte sich niemand.
Oft wird das Älterwerden mit dem Verlust von Energie, Beweglichkeit,
Gedächtnis und Lebensfreude verbunden.

Wir brauchen ein neues Bild von uns selbst, denn wir sind es, die älter werden.
Altern ist zwar unvermeidlich, wir können den Prozess aber aktiv beeinflussen. Dabei
geht es nicht darum, das Leben endlos zu verlängern, sondern die Jahre, die wir
haben, bewusst und vital zu leben. Je früher wir damit anfangen, desto leichter
wird dieser Weg für uns.

Dieser Workshop beleuchtet Körper und Geist von verschiedenen Blickwinkeln aus.
Die Selbstmassage-Technik regt den Energiefluss in den Meridianen im Körper an,
löst Blockaden und sorgt für frisches Aussehen. Kombiniert ist diese Self-Care-Praxis
mit Dehnungen und leichten Bewegungen. Radikale Selbstfürsorge ist das Motto
für alle, die selbstbewusst, gesund und strahlend älter werden möchten.

Der Körper ist ein Wunderwerk – die Selbstheilungskräfte sind stark – vertraue!

Zielgruppe: Alle, die ihre wertvolle Zeit nutzen und dem Abenteuer des Älter-
werdens positiv begegnen möchten, egal wie alt du bist!

Kosten: **CHF 40** für den Self-Care-Workshop à 90 Min., inkl. Wohlfühl-Tee und
Unterlagen für deine Selbst-für-Sorge zu Hause.
Zahlbar pro Lektion bei Anmeldung mit Twint oder Banküberweisung.

Wichtig: Anmeldung sind sowohl schriftlich als auch mündlich verbindlich. Mit
der Anmeldung ist die Zahlung des Kursbetrages fällig. Eine kosten-
lose Abmeldung ist danach nicht mehr möglich.

Tag/Zeit: **Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr; auch online per Zoom möglich**
Die Termine können einzeln besucht werden und finden ab 3 TN statt.

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Qualität in der Gesundheitsförderung

Ort: Im Hofacker 2, 4106 Therwil
Yogamatten sind vorhanden. Umziehmöglichkeit vor Ort.
Parkmöglichkeiten im Quartier, Bushaltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung: bis spätestens Freitagabend in der Vorwoche der Workshopdaten:
message@glueckswege.ch