



TTouch for You[®] zur Selbsthilfe

**Wohlbefinden für Körper, Geist
und Seele**

30. November 2024



**TTouch for You[®] und seine
vielfältigen Einsatzmöglichkeiten
im Alltag**

Was ist TTouch for You[®]?

TTouch for You[®] ist eine respektvolle, sanfte manuelle Technik, die meist über der Kleidung ausgeführt wird.

TTouches wirken bis in die Zellebene, entspannend und zugleich aktivierend. Dadurch werden körperliches Wohlbefinden und emotionales Gleichgewicht gefördert und die Lernfähigkeit und Konzentration können auf verblüffende Weise gesteigert werden.

Durch eine Vielzahl von kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen werden Körper und Geist neue Informationen vermittelt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

TTouch for You[®] lindert Schmerz, Angst und Stress, fördert die Gesundheit und stärkt das Immunsystem. Nur wenige Minuten täglich wirken sich positiv auf die emotionale Balance und das körperliche Wohlbefinden aus.

Die Grundtechniken von TTouch for You[®] sind einfach zu erlernen und können jederzeit und überall an sich selbst, an Familienmitgliedern und an Freunden angewendet werden.

☞ Warum TTouch for You®?

TTouch for You® bietet Ihnen vielseitige Einsatzmöglichkeiten im alltäglichen Leben sowie im beruflichen Umgang mit Menschen. Bereits mit 5 – 10 min. Behandlung können Sie bei sich selbst und anderen positive Veränderungen im körperlichen wie im emotionalen Bereich bewirken.

☞ Kursprogramm

- Einführung:
TTouches und Körperbänder
- Unter einander praktisch üben: Kreisende, hebende und streichende TTouches am Menschen
- Einsatz von Tellington Körperbändern in der Praxis
- Am Nachmittag gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein.

Die praktische Arbeit richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer



TTouch for You[®] - Kursinfos

Dozentin Lisa Leicht, TTouch for You[®] - Instructor

Ort www.netzpunkt-zimlisberg.ch
Zimlisberg 461, 3255 Rapperswil BE

Daten 30.11.2024, 10h – 16h

Kosten **CHF 120.00**
Tellington LehrerInnen: CHF 100

Mittagessen: fakultativ. Vegetarisches Mittagessen für CHF 20.00. Bitte auf Anmeldung vermerken

Anmeldung Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt. Mit Eingang der Kursgebühr ist Ihr Platz definitiv reserviert.

Bezahlung Konto Nr. 235-90261791.0
Begünstigter : Elisabeth Leicht
IBAN CH21 0023 5235 9026 1791 0
Clearing : 235, UBS Bern

Organisation Lisa Leicht
TTouch for You[®] - Instructor
Mühlestrasse 11
3053 Münchenbuchsee
+41 79 356 57 21
lisa@lisaleicht.ch