



# 10-Wochen-Kurs für Erwachsene Intuitionstraining

Innere Ruhe, Klarheit & intuitive Stärke im Alltag.

**Start: 14. Januar 2026**

**Mittwoch 19 Uhr**

Solothurnstrasse 11, 3295 Rüti b. Büren

## Das lernst du

- innere Ruhe & Fokus stärken
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Vertrauen in deine Intuition
- Abgrenzung & Energiehaushalt
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge

## So arbeiten wir

- Intuitions- & Wahrnehmungsübungen
- Atem- & Zentrierungssequenzen
- praktische Übungen für den Alltag
- Übungen zu zweit
- individuelle Begleitung

## Organisatorisches



10 Wochen, jeweils mittwochs, 75 Minuten



Solothurnstrasse 11, Rüti b. Büren



max. 12 Teilnehmende



380.- inkl. Kursunterlagen

## Leitung

Kathrin Affolter

Aus- und Weiterbildung in Pädagogik, Beratung & medialer Wahrnehmung

## Anmeldung:

079 366 34 51 / [kathrin-affolter@bluewin.ch](mailto:kathrin-affolter@bluewin.ch)

**Ich freue mich auf dich!**