



# STRESS- & SELFCARE BERATUNG

## **GANZHEITLICH**

Körper- & Atemübungen, Selbstmassagen, Routinen neu kreieren, Gedankencheck, Aromaöle und was Dir gut tut.

## **INDIVIDUELL**

Jeder steht an einem anderen Punkt in seinem Leben, hat seine eigenen Bedürfnisse und Herausforderungen und ist auf seine Art besonders.

## **NACHHALTIG**

Durch den Transfer in den Alltag kann die Basis entstehen, was wirklich "lange stark wirkt"

## ...FÜR MEHR LEBENSZEIT

**MELDE DICH FÜR EIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH**

Ja-sich guttun by Jenny Rüegg  
078 210 94 04 / [info@ja-sichguttun.com](mailto:info@ja-sichguttun.com)  
[www.ja.sichguttun.com](http://www.ja.sichguttun.com)

