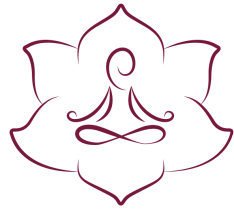


[View this email in your browser](#)



**BETHSABÉ**  
*body • mind • soul*



### **Aufbruch wagen**

Was hindert Dich, den Aufbruch heute zu wagen  
und Deinem Leben  
eine neue Richtung zu geben?

Was hindert Dich,  
dem Ruf Deiner inneren Bilder zu folgen  
und endlich zu leben,  
was schon so lange in Dir träumt?

Mache Dich auf,  
und Dir werden die notwendigen Kräfte zuströmen,  
um zu werden,  
wer Du bist.

*Christa Spilling-Nöker*

Vielleicht wagst auch Du  
den Aufbruch im 2023 und  
beginnst mit Yoga, einem Achtsamkeitskurs,  
Craniosacraltherapie oder kommst mit uns in ein Retreat...

Mit Wissen, Herz und Erfahrung  
unterstützen wir Dich sehr gerne!



**Möchtest Du einen powervollen Start ins neue Jahr?**

Aufgrund der grossen Nachfrage bietet Tatiana einen  
zweiten Visionboard Workshop  
am Samstag 21.1.2023  
an.

Hier gehts zur [Anmeldung](#)



Die Aufzeichnung des Live-Trainings  
mit Tatiana

**"Von Selbstkritik zu Freundschaft mit sich selbst"**

ist ab sofort  
auf [Anfrage](#) erhältlich.



**Kinderyoga-Kurs  
mit Ardonia**

mittwochs von 15.45-16.30 Uhr  
ab 11. Januar 2023  
Kinder von 4-9 Jahre  
Anfragen und Anmeldung unter

[ardoniaiam@gmail.com](mailto:ardoniaiam@gmail.com)

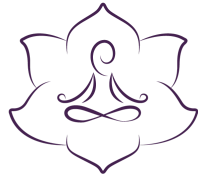


**Änderung im neuen Jahr**

Ab 2023 verlängern wir Dir Dein Yoga 10er-Abo  
von 4 auf 6 Monate,  
werden jedoch die Schule neu während den Schulferien schliessen  
(ausgenommen 1. und 6. Sommerferien-Woche).  
Komm und schau Dir alle Neuerungen an unter  
[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)

Wir wünschen Dir friedvolle Weihnachtstage  
und einen fröhlichen Abschluss des Jahres.  
Für das kommende Jahr viel Freude, Erfüllung und Leichtigkeit!

Dein Bethsabé-Team  
Body, Mind & Soul



# BETHSABÉ

*body • mind • soul*

*Copyright © 2022 Bethsabé GmbH, All rights reserved.*  
Baslerstrasse 8, 4103 Bottmingen  
www.bethsabe.ch

**Our mailing address is:**  
kontakt@bethsabe.ch

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

---

---

This email was sent to <<Email Address>>  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Bethsabe Yoga GmbH · Baslerstrasse 8 · Bottmingen 4103 · Switzerland

