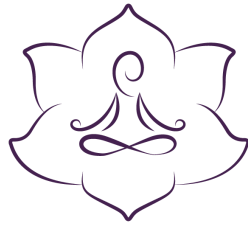


[View this email in your browser](#)



BETHSABÉ
body • mind • soul



"In der Fülle und Satttheit des Herbstes wächst Dankbarkeit"
(unbekannt)



**Vielen Dank für Eure Teilnahme
am OpenHouse am 2. September 2023!**

Herzlichen Dank an alle Lehrerinnen für die inspirierenden Stunden und natürlich auch ein grosses Dankeschön an unseren fantastischen Koch Sakhi mit seinen afghanischen Köstlichkeiten.

Übrigens kannst Du Sakhi auch für private Anlässe buchen.
Gerne Mail an: vanessa@bethsabe.ch



Wir sind begeistert Dir mitzuteilen, dass [unsere Homepage eine Überarbeitung](#) bekommen hat.

Sie ist umfassender und übersichtlicher geworden und zudem gibt es auch einige Schätze zu entdecken, sowie auch kostenlose Meditationen zu hören und herunterzuladen. Schau rein und lass Dich überraschen...



[MenoFlower Workshop](#)

Möchtest Du mit der Unterstützung von Heilpflanzen, Achtsamkeitsübungen und Hormonyoga gelassen durch die Wechseljahre tanzen?

Dann ist der Menoflower-Workshop genau das richtige für Dich!

Melde Dich für unseren nächsten Kurs am [25. November in Pratteln](#) an.

[Hier gehts zur Anmeldung!](#)



Aktuelles

Am Freitag, 24. November
bietet Tatiana von 9:00-11:00 Uhr einen
Mini-Retreatmorgen
für ehemalige MBSR- oder MSC-TeilnehmerInnen an.
[Anmeldung unter: tatiana@bethsabe.ch](mailto:tatiana@bethsabe.ch)

[Achtsamkeitskurse 2024](#)
MSC-Kurs Start 17. Januar 2024
MBSR-Kurs Start 8. März 2024

[Wichtige Infos](#)
[zu Änderungen und Preisanpassungen](#)
[im 2024 findest Du hier](#)



- Die Wechseljahre-
Wie geht es Dir? Was verändert sich? Wie gehe ich damit um?

Auch die Universität Zürich befasst sich mit dem Thema der Wechseljahre und sucht für ihre neue Studie «Mittendrin in den Wechseljahren» (www.mittendrin-in-den-wechseljahren.ch) nach Frauen, die an dieser Studie teilnehmen möchten. Sie richten ihren Fokus dabei auf biologische, psychologische und soziale Aspekte der Wechseljahre.

Egal, ob Du ausgeglichener Stimmung oder traurig verstimmst bist.

Egal, ob Du Hitzewallungen hast oder nicht.

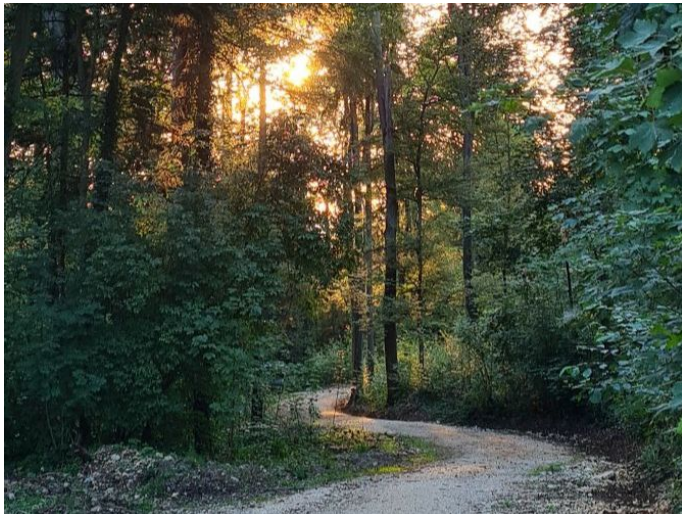
Über diesen Link erhältst Du ganz spezifische Informationen und kannst Dich auch für die Teilnahme direkt hier registrieren:

https://rq3281.customervoice360.com/uc/mittendrin_screening/



Dieses Jahr hat uns zwar noch einiges zu bieten,
vielleicht möchtest Du Dir aber ja auch schon Gedanken zu
Wünschen, Werten und Träumen im neuen Jahr machen?

Gerne laden wir Dich ein,
Dich schon für den [Visionboard](#)
[Workshop mit Tatiana am 13. Januar 2024](#)
anzumelden.
Hier geht es zur [Anmeldung](#).



Wir wünschen Dir, dass Du den Herbstzauber mit wundervollen Spaziergängen
geniessen kannst und in der Natur die Ruhe findest.

Herzliche Grüsse,

Deine Bethsabé-Team



BETHSABÉ
body • mind • soul

Copyright © 2023 Bethsabé GmbH, All rights reserved.
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](#).

