

Herzliche Einladung zum
Tag der offenen Türe im

Leuchtturm



Samstag, 8. November 2025
11:00 bis 16:30 Uhr
an der Pilgerstrasse 1 in Dättwil

Programm vom Samstag, 8. November 2025

Komm vorbei und lerne uns und die spannenden Angebote im Leuchtturm kennen. Die verschiedenen Programmpunkte können einzeln besucht werden oder du triffst uns beim Apéro im 1. OG an.

11:00 - 16:30	Begrüssungsapéro - auch während dem ganzen Nachmittag sind wir da mit süssen und salzigen Köstlichkeiten
12:00	Gabriella Benz - www.naturheilpraxismitherz.ch ERÖFFNUNG mit einer Meditation (15 Min.)
12:30	Ursula Dolfi - www.naturheilpraxis-dolfi.ch TRE - Stress und Spannungen lösen mit Neurogenem Zittern (Kurzvorstellung)
13:00	Susi Provenzale - www.allmental.ch Hypnose - Erkenntnis aus dem Unterbewusstsein (Kurzvortrag mit Übung)
13:30	Francesca Mangano - www.lachen-entfachen.ch Lachyoga - Input Referat mit lachenden Übungen
14:00	Roswitha Heimgartner - www.kinepraxis-plus.ch Yoga Nidra - Tiefenentspannung durch loslassen, runterfahren, regenerieren (Kurzvorstellung mit Achtsamkeitsübung)
14:30	Beatrice Meyer - www.koerpertherapie-baden.ch Alexander Technik - Eine gute Körperhaltung beim Sitzen reduziert Rücken- u. Nackenschmerzen (Workshop u. Übungen)
15:00	Marianne Wiederkehr - www.mal-impuls.ch AUSKLINGEN mit Malen & Klang
15:30 - 16:30	Abschlussapéro - stosse mit uns auf unser 2jähriges Bestehen an!