

Ich bin begeistert von der Kombination smoveyBasenkurs bei Anita Kappeler. Nach sorgfältiger Einführung und nach genauer und reichhaltigen Informationen und Instruktionen zur smoveyBasenkur, konnte ich mit vollem Elan mit der Kur starten.

Die Smovey Abende fanden bei jedem Wetter statt, die professionelle smovey Beratung gab keinen Anlass zu Muskelkater oder andere Schmerzen. Der jeweilige Tee/Knabber Höck nach den SmoveyWalks konnten wir gemütlich gemeinsam geniessen und uns erneut Austauschen. Das war sehr hilfreich und es konnten Fragen gestellt werden welche ev noch offen standen.

Der wichtige Austausch, mit Anita und den Teilnehmerinnen, mittels Whatsapp Chat konnten Unklarheiten, Unsicherheiten und Gemütsverfassungen gelöst und geklärt werden.

Es waren einmalige 4 Wochen smoveyBasenkurs inkl. Beratung und Begleitung (persönlich und via Chat), welche ich jeder/m empfehlen kann. Ich habe mich bereits für die Kur im 2018 angemeldet. Nach diesen Wochen ist meine Körperspannung wieder da, meine Körperhaltung hat sich um einiges verbessert und was noch wichtiger ist, es hat unglaublich viel Spass gemacht. Rundum, ich bin mega happy, Körper, Geist und Seele konnten wieder den Weg zum Eins werden finden.

Vielen Dank liebe Anita. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste gemeinsame Kur.  
Magdalena