

# Atem- und Körperbewegung

**Oberbuchsitzen**, Gäuer Forum Schälismühle  
Jeweils am **Freitag von 09.30 – 10.30 Uhr**



## Gruppenkurse 1. Halbjahr 2020

### (8 Lektionen) 17. Januar bis 03. April 2020

17. / 24. / 31. Januar + 07. / 21. Februar + 06. /  
27. März + 03. April 2020

### (9 Lektionen) 24. April bis 10. Juli 2020

24. April + 08. / 15. / 22. / 29. Mai + 12. / 26.  
Juni + 03. / 10. Juli 2020

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

1 Lektion für CHF 20.–

8 Lektionen für CHF 160.–

9 Lektionen für CHF 180.–

### Anmeldung & Auskunft

unter Telefon 062 751 07 45

# Atem- und Körperbewegung

## Ausbrechen aus der Hektik.

### Eintauchen in die Ruhe.

Einfache Körper- und Atemübungen helfen, Ihren Körper besser zu verstehen und Ihren Atem fein zu dosieren. Damit erreichen Sie eine spürbare Harmonie von Körper, Geist und Seele und finden zur inneren Ruhe.

**Einstieg** Kurseinstieg und Schnupperstunde sind jederzeit möglich.

**Tenue** Bequeme Alltagskleidung und Socken.

**Absenzen** Absenzen, welche zu Beginn des jeweiligen Kurses bekannt sind, werden nicht verrechnet.



## Lisbeth Bloch-Binz

Dipl. Atemtherapeutin /  
Pädagogin nach  
I. Middendorf

Oeltrottenstrasse 41

4812 Mühlethal

Telefon: +41 62 751 07 45

Mobile: +41 79 481 44 51

E-Mail: [lisbeth.bloch@bluewin.ch](mailto:lisbeth.bloch@bluewin.ch)

[www.atem-bewegt.ch](http://www.atem-bewegt.ch)