

# Atem- und Körperbewegung

**Offringen**, Im Lindenhof, Lindenhofstrasse 21  
Jeweils am **Mittwoch von 09.15 - 10.15 Uhr**



## Gruppenkurse 1. Halbjahr 2020

### (12 Lektionen) 15. Januar bis 08. April 2020

15. / 22. / 29. Januar + 05. / 12. / 19. / 26. Februar + 04. / 11. / 25. März + 01. / 08. April 2020

### (11 Lektionen) 22. April bis 08. Juli 2020

22. / 29. April + 06. / 13. / 20. / 27. Mai + 03. / 10. / 24. Juni + 01. / 08. Juli 2020

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

1 Lektion für CHF 20.-  
11 Lektionen für CHF 220.-  
12 Lektionen für CHF 240.-

### 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)