

# Atem- und Körperbewegung

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



## Gruppenkurse 2020

**(13 Lektionen) 16. Sept. bis 16. Dez. 2020**

16. / 23. / 30. Sept. + 14. / 21. / 28. Okt. + 04. /  
11. / 18. / 25. Nov. + 02. / 09. / 16. Dez. 2020

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

1 Lektion für CHF 20.-  
13 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)