

# 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)

# Atem- und Körperbewegung

**Lindenhof, im Gruppenraum,  
Heuweg 4, 4665 Oftringen  
Jeweils am Mittwoch von 09.00 bis 10.00 Uhr**



## Gruppenkurse im 1. Halbjahr 2025

**A Kurs:** 08. Januar bis 05. März 2025 (8 Lektionen)  
08. / 15. / 22. / 29. Januar, 05. / 12. / 26. Februar,  
05. März 2025

**B Kurs:** 23. April bis 02. Juli 2025 (10 Lektionen)  
23. / 30. April, 07. / 14. / 21. / 28. Mai,  
04. / 18. / 25. Juni, 02. Juli 2025

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten  
8 Lektionen für CHF 160.-  
10 Lektionen für CHF 200.-

**Anmeldung & Auskunft**  
unter Telefon 062 751 07 45