

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

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 2. Halbjahr 2026

C Kurs: 19. Aug. bis 28. Okt. 2026 (9 Lektionen)
19. / 26. August, 02. / 09. / 16. September,
07. / 14. / 21. / 28. Oktober 2026

D Kurs: 04. Nov. bis 16. Dez. 2026 (7 Lektionen)
04. / 11. / 18. / 25. November,
02. / 09. / 16. Dezember 2026

Kosten Lektionen à je 60 Minuten
1 Lektion für CHF 22.-
(Aufschlag ab 19. August 2026)
9 Lektionen für CHF 198.-
7 Lektionen für CHF 154.-

Anmeldung & Auskunft
unter Telefon 062 751 07 45