

# Atem- und Körperbewegung

**Oftringen**, Im Lindenhof, Lindenhofstrasse 21  
**1. Gruppe am Mittwoch von 08.45 - 09.45 Uhr**  
**2. Gruppe am Mittwoch von 10.15 - 11.15 Uhr**



## Gruppenkurse 2021

### (10 Lektionen) Januar bis März 2021

13. / 20. / 27. Januar + 03. / 10. / 17. / 24. Februar  
+ 10. / 17. und 24. März

### **Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

1 Lektion für CHF 20.-  
10 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)