

# Atemlehre mit Körperbewegung

**Im Lindenhof, Heuweg 4, 4665 Oftringen**

1. Gruppe am Mittwoch von 08.45 – 09.45 Uhr
2. Gruppe am Mittwoch von 10.15 – 11.15 Uhr



## Gruppenkurse 2021

### Kurs A / April – Juli 2021 (13 Lektionen)

07. / 14. / 21. / 28. April / 05. / 12. / 19. Mai /  
02. / 09. / 16. / 23. / 30. Juni / 07. Juli 2021

### Kurs B / Juli – Okt. 2021 (11 Lektionen)

14. / 21. Juli / 11. / 18. / 25. Aug. / 01. / 08. /  
15. / 22. / 29. Sept. / 06. Okt. 2021

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

- 1 Lektion für CHF 20.–
- 11 Lektionen für CHF 220.–
- 13 Lektionen für CHF 240.–

### Anmeldung & Auskunft

unter Telefon 062 751 07 45

# Atemlehre mit 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)