

# Atemlehre mit Körperbewegung

Im Lindenhof, Heuweg 4, 4665 Oftringen  
Jeweils am **Mittwoch von 09.00 - 10.00 Uhr**



## Gruppenkurse 2021

### Kurs Okt. - Dez. 2021 (11 Lektionen)

06. / 13. / 20. / 27. Okt. / 03. / 10. / 17. /  
24. Nov. / 01. / 08. / 15. Dez. 2021

**Kosten** Lektionen à je 60 Minuten

1 Lektion für CHF 20.-  
11 Lektionen für CHF 220.-

### 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)