

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

www.atem-bewegt.ch

Atemlehre mit Körperbewegung

Lindenhof, im Gruppenraum 1. UG,

Heuweg 4, 4665 Oftringen

Jeweils am Mittwoch von 09.00 bis 10.00 Uhr



Gruppenkurse im 1. Halbjahr 2024

A Kurs: 10. Januar bis 20. März 2024 (10 Lektionen)
10. / 17. / 24. / 31. Januar, 07. / 14. / 28. Februar,
06. / 13. / 20. März 2024

B Kurs: 10. April bis 03. Juli 2024 (11 Lektionen)
10. / 17. / 24. April, 01. / 15. / 22. / 29. Mai,
12. / 19. / 26. Juni, 03. Juli 2024

Kosten Lektionen à je 60 Minuten

10 Lektionen für CHF 200.-

11 Lektionen für CHF 220.-

21 Lektionen für CHF 400.-

Anmeldung & Auskunft

unter Telefon 062 751 07 45