

Ferien mit Atem und Bewegung



Zum Durchatmen und Aufblühen

Während einer Stunde mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen einen Moment Abstand nehmen vom Alltag, ausruhen, Feriengefühle aufkommen lassen und sich erholen. Sie werden staunen, wie wenig es dazu braucht.

Gruppenkurs

Zeit und Ort	Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr 10.07. und/oder 07.08.2024 im Bewegungsraum Alegria, Küttigerstr. 42, Aarau
Kosten	Fr. 35.- pro Mal
Kleidung	Bequeme Alltagskleider und rutschfeste Socken

Weitere Angebote

- Fortsetzungskurs «Atem und Bewegung» ab 21.08.2024
- Gruppenstunden draussen im Wald
- Samstags-Workshop «Atem-Bewegung-Spiraldynamik» 14.09.2024
- Einzelstunden -Termine nach Vereinb.

Leitung, Info und Anmeldung

Atempraxis Regula Mühlethaler
Bachstr. 33
5034 Suhr
079 257 07 75
atempraxismuehlethaler.ch