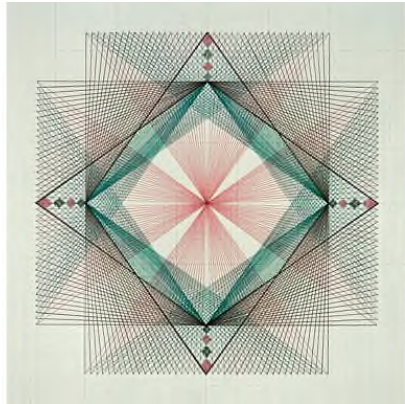


**Mit Atem, Bewegung und Stimme
Räume im Innen und Aussen beleben
Mitte und inneren Halt finden**



Ein Kursmorgen für neugierige Menschen, die in einfachen Übungen in Bewegung und Ruhe, mal mit oder ohne Töne erleben möchten, was es bedeutet, mehr Zugang zum Raum im eigenen Körper zu haben und diesen mit der Stimme zu verbinden und gestalten. Du verspürst dabei möglicherweise einen Zuwachs an innerer Ruhe und Kraft, die Stimme klingt natürlicher, das Atmen und Leben wird einfacher.

Zeit Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
Ort Bern, Schule Juveso, Stockerenstr. 8
Datum 15.03.2025

Zeit Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
Ort Aarau, Bewegungsraum Alegria,
Küttigerstr. 42
Datum 25.01.2025

Kosten je Fr. 105.-, inkl. Pausenverpflegung
Kleidung Bequeme Alltagskleider und rutsch-
feste Socken

Anmeldung bitte so früh wie möglich, jedoch bis
spätestens 3 Tage vor Kursbeginn. Die Anmeldung ist
verbindlich und kostenpflichtig. Versicherung ist Sache
der Teilnehmer:in

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