



Gruppenkurs

Atem ist Leben

Atem - Bewegung - Stille

Erleben Sie die Kraft Ihres Atems
um Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden zu stärken

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen (auch mit Musik) sowie Atem-Meditationen werden Sie Ihren Atem beruhigend, ausgleichend und belebend erleben

Sie werden merken, wie der bewusst zugelassene Atem Ihre Stimmung beeinflusst und Sie dadurch zu mehr Gedankenruhe Zentrierung und Gelassenheit gelangen

Daher ist der Atem viel mehr als nur Sauerstoffversorgung des Organismus:
Er ist unsere Kraftquelle

Kursdaten 2018

Jean-Sesslerstrasse 7, Biel

Donnerstags 18:00 – 19:10

1.2./ 8.2./15.2./22.2./1.3./8.3./15.3./22.3. (Fr. 160.--)

Info & Anmeldung: Tel. 079 517 02 60

Evelyne Walther, PsychoDynamische Atem- und Körpertherapeutin LIKA

info@atemundtanztherapie.ch

www.atemundtanztherapie.ch

