

HERBST - KURS

“ATMEN & BEWEGEN”



**Beatrice
Binder-Wernli**

Komplementärtherapeutin
OdA KT Branchenzertifikat
Methode Atemtherapie

Interesse / Anmeldung:

079 775 51 12

info@atempraxis-binder.ch



ORT PRAXISRAUM VORSTADT AARAU

DATUM 15.10. / 29.10. / 12.11.

ZEIT 18.30 - 20.00 UHR

TARIF 3 X 90 MIN. FÜR CHF 90.00



BEWEG DICH, DANN BEWEGT SICH WAS!

Kursort: PraxisRaum Vorstadt, hintere Vorstadt 16, 5000 Aarau

Anmeldung: info@atempraxis-binder.ch oder WhatsApp 079 775 51 12

Kosten: 3-teiliger Kurs / drei Lektionen à 90 Min. = CHF 90.00

Kursinhalt: Bewusstsein der Atmung, Steigerung des Atemvolumens.
Selbstregulation durch Atem- und Bewegungsübungen.
Aktivieren, bewusstwerden, verankern der inneren Ressourcen
Integration und Transfer in den Alltag.

Weitere Informationen:

Bequeme Kleidung, falls vorhanden pers. Yogamatte mitbringen,
Raumzutritt/Treffpunkt jeweils 15 Min. vor Kursbeginn

Voranmeldung erwünscht, Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.
Der Kurs wird ab mindestens vier Anmeldungen durchgeführt.
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.