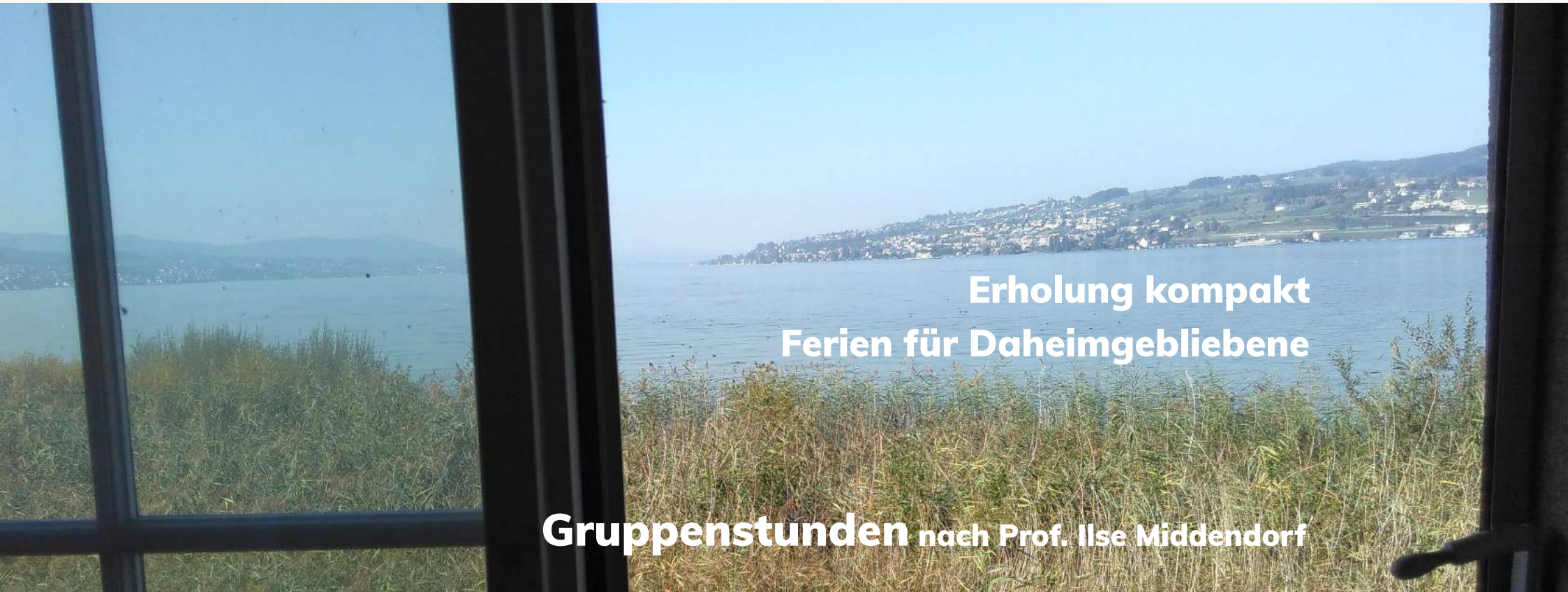


Atem & Bewegung



**Erholung kompakt
Ferien für Daheimgebliebene**

Gruppenstunden nach Prof. Ilse Middendorf

Mo 15., 22., 29. Juli und 5. August • 12.15-13.15

Mi 17., 24., 31. Juli und 7. August • 17.15-18.15

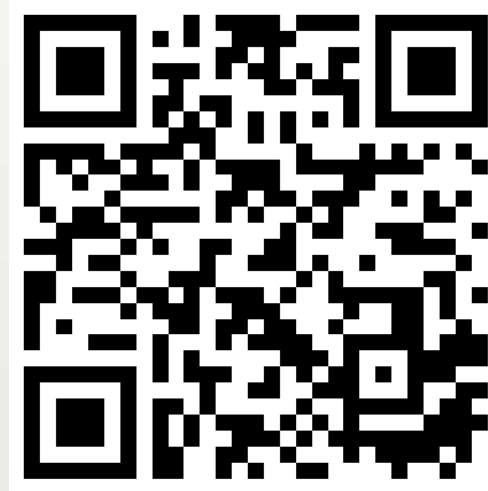
Binzstrasse 9, 8045 Zürich, 1. Stock

Zum persönlichen Horizont reisen

Auf der inneren Ferieninsel Wohlbefinden und Kraftquellen entdecken. Wie jede Reise, ist auch eine Reise zu sich selbst eine Horizonterweiterung. In kurzer Zeit den Zugang zum Ferien-Ich finden und Kraft schöpfen aus dem Moment. Eine wohlverdiente Auszeit erleben, Erholung finden mit Ferienstimmung und zurück in den Alltag oder den Feierabend gehen. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Stunden können unabhängig voneinander besucht werden.

Leitung **Susanne Wagner**

- SVEB-Zertifikat Lernveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen
- Atempädagogik Middendorf sbam



<https://meinatem.ch>