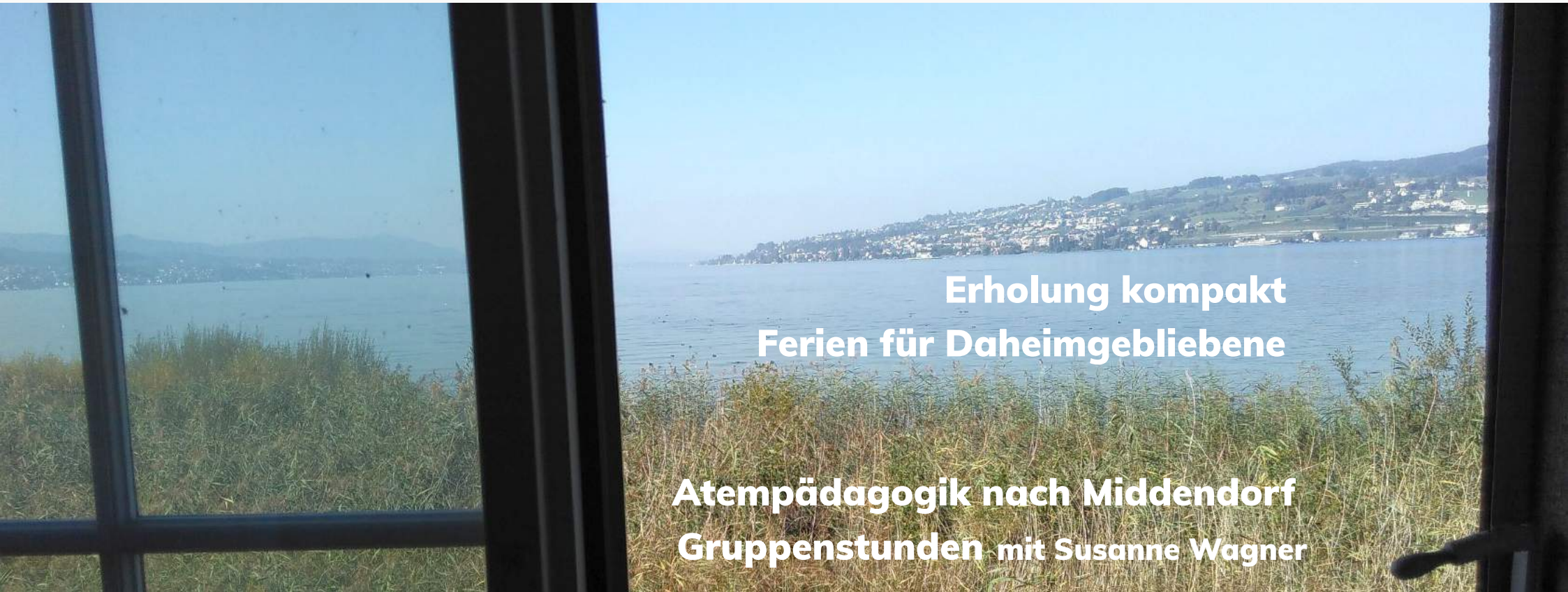


Atem & Bewegung



**Erholung kompakt
Ferien für Daheimgebliebene**

**Atempädagogik nach Middendorf
Gruppenstunden mit Susanne Wagner**

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

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

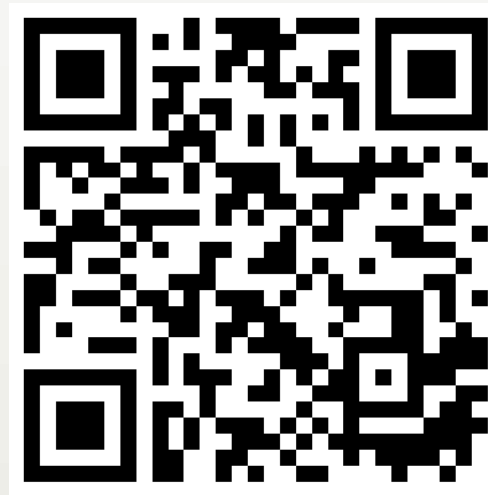
Binzstrasse 9, 8045 Zürich, 1. Stock

Wohlbefinden und Kraftquellen entdecken.

SPÜRBAR WIRKSAM: Vertieft, verbessert und harmonisiert Atem • unterstützt Körperspannung und löst verspannte Muskeln • schult Balance, Aufrichtung und Haltung • stärkt Beweglichkeit der Gelenke und Koordinationsvermögen • bringt Ruhe und Gelassenheit. Gestärkt und erholt in den Alltag zurückkehren. 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>

Änderungen vorbehalten | kurse@meinatem.ch | 076 799 80 04