

Schenk dir Raum und Zeit



Was haben die Begriffe Raum, Oben, Unten, Hinten, Vorne, Rechts, Links, Innen, Aussen, Horizontal, Vertikal und Diagonal mit mir zu tun?

An diesen beiden Abenden zeige ich Ihnen, wie Sie mit einfachen Körperübungen Raum und Richtung erfahren können, und was dies mit innerer Ruhe und Wachheit zu tun hat.

Im Sitzen, Stehen, Gehen und auch mal im Liegen erfahren Sie ein verbessertes Atem -und Körperbewusstsein. Die gemachten Erfahrungen sind ein Geschenk an sich Selbst und können im Alltag integriert werden.



Zielgruppen: Alle Erwachsenen die sich für sich und ihre Gesundheit interessieren

Kursleitung

Kathrin Ambühl-Kaufmann



Atemtherapeutin Middendorf

KomplementärTherapeutin mit Eid. Diplom Methode Atem

Lu Jong Lehrerin in Ausbildung

079 739 14 51 www.ambuehl-atem.ch

Datum:

Freitag 30. November 2018

Freitag 14. Dezember 2018

Die Kurse können unabhängig voneinander Besucht werden

Zeit:

Jeweils 20:00 – 22:00 Uhr

Kursgrösse:

5-10 Teilnehmende

Kurskosten:

40.00Fr. pro Abend inkl. einem warmen Pausengetränk im Restaurant
Zahlbar jeweils am Kurstag

Kursort und

Anmeldung:

Berggasthaus
Gemsli
St. Antönien

Fam. Hossni-Flütsch

7246 St. Antönien

Telefon 081 332 13 47

www.berggasthaus-gemsli.ch

info@berggasthaus-gemsli.ch