



Frühlingserwachen
DEIN ATEM, DEINE KRAFT

Gruppenkurs

Samstag, 8.3. | 15.3. | 22.3. | 29.3.

9.15 - 10.30 Uhr | 135 CHF

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH



Der freie Fluss des Atems löst körperliche und seelische Spannungen, stärkt unser Immunsystem und verleiht Vitalität und Lebensfreude.

Eine volle, gesunde Atmung gibt uns Selbstvertrauen und wir erleben, was es heisst, zentriert, lebendig und in uns ruhend durch das Leben zu gehen.

Entdecke mit Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, in Bewegung und in der Meditation die Kraft deines Atems und starte voller Energie in den Frühling.

Anmeldung bis 28. Februar 2025

|

DEIN ATEMRAUM

PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Nadia Gallati, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

Poststrasse 14 | 8868 Oberurnen | T 079 233 48 78

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH