

«*breath for life*»

Vielfältige Atem- und Bewegungsanregungen bringen den Körper und die Seele in Schwung, stärken die Widerstandskraft, harmonisieren das Nervensystem und regen den Stoffwechsel an.

... erfahre die eigene Atemkraft und seine Wirkung!



Kursort:

ZiitRuum7, Gysistrasse 6, 5033 Buchs

Leitung:

Beatrice Binder-Wernli,

dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

E-Mail info@atempraxis-binder.ch

Telefon 079 775 51 12

Kosten: CHF 30.00 pro Kursstunde

oder im 6-er Abo CHF 150.00

In bequemer Kleidung, barfuss/rutschfeste Socken.

Yogamatte mitbringen, falls vorhanden!

Raumzutritt jeweils 15 Min. vor Kursbeginn.

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erwünscht.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursplanung 2025 / 1. Semester

Donnerstag 14-15h, grosser Raum

Januar 9.

Januar 30.

Februar 27.

März 20.

April 24.

Mai 22.

Juni 5.

Donnerstag 19-20h kleiner Raum

Januar 16.

Februar 13.

März 13.

April 3.

Mai 8.

Auf bald in der Atemgruppe 🌻🌻🌻 **Beatrice Binder**