

«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/Zeit:

ZiitRuum7, Gysistrasse 6, Buchs/AG, mittwochs 14-15 Uhr

Leitung:

Beatrice Binder-Wernli

Körper- und Atemtherapeutin

Anmeldung:

info@atempraxis-binder.ch / 079 775 51 12

Kosten:

Einzelstunde CHF 30.00

6-er Abo CHF 150.00 / 12-er Abo CHF 270.00

Weiter Informationen:

Bequeme Kleidung, barfuss/rutschfeste Socken,

Falls vorhanden pers. Yogamatte mitbringen,

Raumzutritt jeweils 15 Min. vor Kursbeginn,

Einstieg jederzeit, Anmeldung erwünscht,

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Auf bald in der Atemgruppe - Beatrice B.

Kursdaten 2026:

Januar 7.

Februar 25.

März 25.

April 15.

Mai 6./ 27.

Juni 24.

Juli 22.

August 19.

September 16.

Oktober 21.

November 18.

Dezember 9.