

Körper ● Atem ● Achtsamkeit



Kursdaten: Jeweils donnerstags von 19 – 20.15 Uhr

23.8 / 6.9 / 20.9 / Herbstferien / 18.10 / 1.11 / 15.11

Inhalt:

- Atem- und Bewegungsübungen zur Förderung von einem freien und entspannten Atem.
- Kurzmeditationen zur Förderung von der Körperwahrnehmung.

Kosten: Fr. 180.-

Atempraxis Camilla Ryffel

Sägestrasse 7 | 4104 Oberwil | 079 479 97 53 | atempraxis@camillaryffel.ch | camillaryffel.ch