



Bewusstes Atmen – Bewegte Achtsamkeit

Ein wohlgespannter Körper mit aufrechter Haltung macht gute Laune – ein gelassener, wacher Geist ermöglicht Klarheit und Weitblick. Dein Mut inne zu halten, hinzusehen, dich zu reflektieren und zu verändern, wird mit Lebensenergie und Lebensfreude belohnt. In diesem Kurs lernst du über Atem, Bewegung und Achtsamkeit auf dein Befinden Einfluss nehmen zu können.

Somit liegt es in deiner Hand, dein Leben im Alltag mit einfachem Aufwand zu verändern.

Kurs im Arjuna-Studio von Nadine Juon in Brigerbad

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
11. und 18. Oktober

Kosten: CHF 55.-
Max. 7 TeilnehmerInnen
Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden

Leitung

Judith Furrer-Bregy,
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Atem-Körper-Stimme

www.atemundstimme.ch

atem & stimme

Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Dipl. Atem-Körpertherapeutin
Dipl. Stimmpädagogin

Infos und Anmeldung

bei Nadine Juon:
Mobile 078 808 48 30
nadine.juon@bloompilates.ch