

Wöchentlicher Atemkurs

Rückenkurs

Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen körperlich und geistig, fit und beweglich durch den Alltag zu gehen. Unterstützen Sie Ihren Körper! Verspannungen und Rückenbeschwerden müssen nicht sein.

- Ziele:
- Rücken- und Bauchmuskulatur stärken
 - Achtsamkeit für Rücken und Atem fördern
 - Beweglichkeit Wirbelsäule erhalten
 - Äussere und innere Haltung wahrnehmen
 - Ganzheitliches Wohlbefinden

Kursdaten: **WB5 03.09.-12.11.2012 (10 x)**
(01.10.2012 fällt aus)

Kurszeit: Montags, 15.30-16.30 Uhr

Kursort: Atemzentrum Monika Hödl,
Oberlandstrasse 12, 8712 Stäfa

Kursleiterin: Monika Hödl, Dipl. Atemtherapeutin sbam

Kosten: Fr. 260.00

Kursgrösse: max. 8 Teilnehmer/-innen

Kleidung: - bequeme Alltagskleidung
- Socken