



Christina
Truninger

Atemzeit

Offene Atemgruppe im Familienzentrum

jeweils montags von 18:30 bis 20 Uhr

3./10./ 17./ 24. November

1./ 8./ 15./ 22. Dezember

Kosten: CHF 30 pro Abend

(einzeln buchbar, kann über die Zusatzversicherung abgerechnet werden)

Anmeldung bei Christina Truninger

079 393 38 65, info@atemundkoerpertherapie.ch

Atemzeit

☉ Atem- und Körperübungen

sind ein einfacher Weg, Muskeln zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

☉ Spielerische Bewegungsübungen

laden dazu ein, alte Muster zu erkennen, Körpergrenzen zu weiten und neue Räume zu entdecken – sich lebendig zu fühlen.

☉ Die Gruppe bildet einen Resonanzraum

für das Eigene und für das Gemeinsame und kann so das Gefühl von Verbundenheit verstärken.

☉ Jeder Abend ist einem spezifischen Thema

gewidmet und kann auch einzeln gebucht werden.

Neugierig? Ich freue mich auf deine Anmeldung!