

Atemgruppe in Wallisellen

Im Rhythmus sein, den Tag ausklingen lassen, zur Ruhe kommen, Vitalität und Stärke...

Ich lade Sie ein, eine Stunde lang Ihren Atem bewusst zu entdecken und ihn zu erleben. Durch gezielte Übungen wird die Wahrnehmung und das Körperempfinden gestärkt und Wohlbefinden und Freude kann entstehen. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wann: jeweils 5 x freitags, 7.11.25, 14.11.25, 28.11.25, 5.12.25, 12.12.25 (21.11.24 fällt aus)

Zeit: 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Wo: Gemeinschaftspraxis, Querstrasse 4, 8304 Wallisellen, 3. Stock (atemaktiv Simone Sperandio).

Kosten: 30.- p.P. pro Stunde

Maximale Teilnehmerzahl: 4 Personen

Anmeldung per Email an: info@atemaktiv.ch