



Claudia Brosi-Rosspert
dipl. Atemtherapeutin IKP
Praxisgemeinschaft Seepark
Zugerstrasse 56f, 6330 Cham
Telefon 041 780 55 08
info@gesundatmen.ch
www.gesundatmen.ch

Atemkurs

In diesem Kurs sind wir auf der Spur unseres Atems. Mittels Atemübungen, Bewegung und einer Entspannungstechnik fördern wir das Körper- und Atembewusstsein. Wir erfahren einen vertieften Atem, der belebend und befreiend durch unseren Körper strömt. Den Atem in verschiedenen Situationen und zur Entspannung hilfreich einsetzen zu können, verhilft zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

- Wann:** Freitagnachmittag, 1 x pro Monat
14.00 Uhr – 15.30 Uhr
- Kursort:** Kursraum im Tageszentrum
- Kursteilnehmer:** 5 – 8 Personen
- Kosten:** CHF 30.--/Lektion
Die meisten Krankenkassen zahlen einen Beitrag an Atemkurse über die Zusatzversicherung
- Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, warme Socken
- Schnuppermöglichkeit:** Willkommen sind alle, die während einer Lektion zuschauen oder mitmachen möchten
- Anmeldung und Auskunft:** Claudia Brosi, Dipl. Atemtherapeutin IKP
Telefon 041 780 55 08, info@gesundatmen.ch
www.gesundatmen.ch