



# ATMEN – DEHNEN – BEWEGEN

## Wer rastet der rostet

### Liebevoller Umgang mit dem Körper



Wünschst du dir im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben  
oder zu werden?

Wenn ja, dann lade ich dich ein in unsere Gruppe zu kommen, denn  
zusammen geht alles viel leichter  
und die Motivation ist grösser.

Wir verbinden gezielte Körperübungen mit der richtigen Atmung und  
haben erst noch Spass dabei.

Ich freue mich auf dich!

**Mittwoch, 13. + 27. März. / 10. + 24. April**  
**8.+ 22. Mai / 5.+ 19. Juni / 3. Juli / 7. Aug. 2024**

9.00.-10.30 Uhr / Abo 12 für 13 / Fr. 336.00 / Einzeltag Fr.,28.00

9.00.-10.30 Uhr / Einzeltag Fr. 28.00

Leitung: **Maria-Luisa Pasquini**, Brugglen  
Zertifizierte psych. Astrologin ZFA, Mentalmedizin

