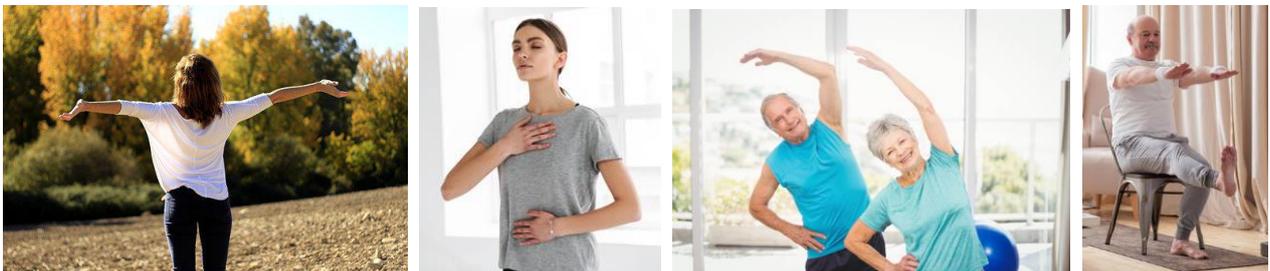




ATMEN – DEHNEN – BEWEGEN

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, 6.+ 20.9./ 4. + 25.10 / 8. + 22. 11./ 6. + 20. 12. 2023
3. + 17. + 31. 1. / 14. + 28. 2. 2024

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

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