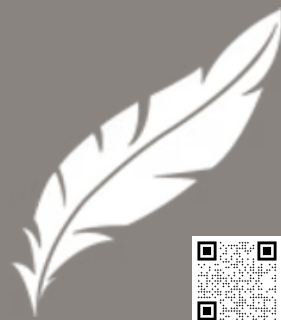


Atempause für Gross & Chlii



Atempause für Gross & Chlii

Dieser Kurs beinhaltet einfache Atem- und Körperübungen, die du jederzeit und überall anwenden kannst. Mittels Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen oder Bewegen bringen wir Atem und Nervensystem in Balance. Die bewusste Atmung fördert Entspannung, Achtsamkeit, Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Wohlbefinden und Selbstregulation.

Gerne darfst du dein(e) Kind(er) mitbringen und auch während des Kurses stillen.

Als Mama eines kleinen Jungen weiss ich selbst, wie wichtig es ist, mich selbst immer wieder gut zu regulieren. Ich bin EMR-zertifizierte Atemtherapeutin und biete dir mit „Atempause“ eine Insel, wo du dir Gutes tun kannst, während dein Kind dabei sein kann.

Wer:

Für alle Interessierten jeden Alters, ohne Vorkenntnisse

Wann:

kostenlose
Schnupperstunde: Fr, 10.1.25
Danach alternierend Di & Mi
Di: 21.1. / 4.2. / 18.2.
Mi: 15.1 / 12.2. / 26.2.

Ort:

Haus Olé (Atelier „Frei“)
Spisergasse 12,
9000 St. Gallen

Zeit:

15:00 - 15:45h

Kosten*:

25.- CHF / 45 min
Stunden einzeln buchbar

Mitbringen:

Bequeme Kleidung,
Spielsachen für die Kinder

Info:

www.ganzheitlich-atmen.ch

Anmeldung:

beschränkte Platzzahl
Anmeldung verbindlich an
kontakt@ganzheitlich-atmen.ch

*Viele Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten („Prävention“ oder „Gesundheitsförderung“).