

*Verbinde dich mit deinem
Atem und stärke dich selbst!*

Wöchentliche Atemstunden in Zürich Binz



16. März bis 29. Juni 2022
Mittwoch, 17.15-18.15

Lerne Atemübungen
kennen und anwenden

- Kraft tanken und erleben, was dir gut tut
- Spannungen lösen und dich regulieren
- Innere Ruhe finden und Kontakt zu dir stärken

*Atem und Bewegung
nach Middendorf*



Aufatmen am Mittwoch in der Binz

Wir arbeiten in der Gruppe. Bringe deine Anliegen mit und wir erarbeiten Übungen dazu, die du in deinen Alltag mitnehmen kannst.

<https://atem.haus> • 076 799 80 04
susanne@atemhaus-wagner.ch

*Infos &
Anmeldung*

Kursort

Grubenstr. 12, 8045 Zürich

Einstieg jederzeit möglich
Einzelstunden oder Abo



Kursleiterin

Susanne Wagner

- Susanne Wagner. Atemtherapeutin und -pädagogin nach Middendorf / Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis