

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

Wöchentliche Atemstunden in Niederhasli



Montagabend
für den perfekten
Feierabend
und/oder
Donnerstagmorgen
für einen guten Start
in den Tag

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 in der Gruppe*



Raum und Zeit erleben.

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

www.atem.haus • 076 799 80 04
susanne@atemhaus-wagner.ch

Kursort

Gewerbestr. 6
8155 Niederhasli

Einstieg jederzeit möglich



*Infos, Daten
& Anmeldung*



Kursleiterin: Susanne Wagner

- Atemtherapeutin und -pädagogin nach Middendorf / Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis