

Atemgruppe «Breathe to Heal»

nach Max Strom



«Wenn Du Atemübungen praktizierst, verändert sich, wie Du Dich fühlst, und ebenso verändert sich, wie andere zu Dir stehen.»
Max Strom



Wir praktizieren Atemtechniken, begleitet mit Bewegung.

Mit gezielten Atemübungen erreichen wir Entspannung, Stressreduktion, tieferen Zugang zu unseren teilweise verborgenen Emotionen und führen uns in die innere Mitte.

«Breathe to Heal» ist für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder Beweglichkeitsstatus. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Die Atemgruppe findet monatlich statt. Die Abende teilen sich in folgende Sequenzen auf:

- Praktizieren von Atemübungen mit Bewegung
- Austausch und Begegnung

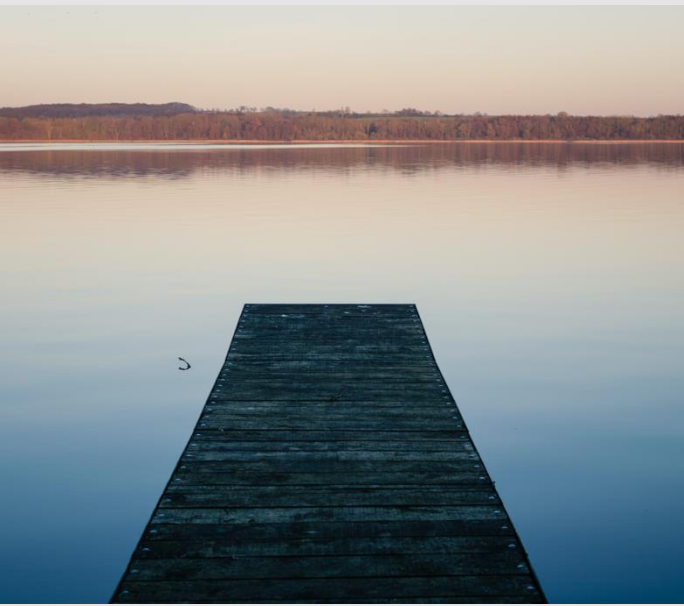
Nimm leichte und bequeme Kleidung mit, es müssen keine Yoga-Outfits sein. Entsprechende Hilfsmittel wie Yoga-Matten und Blöcke, werden uns zur Verfügung gestellt.

Deine Investition beträgt CHF 50.— pro Abend, dies kann vor Ort in bar oder per TWINT bezahlt werden. Gerne nehme ich Deine Anmeldung unter barbara@leuner.ch oder per Whats-App [078 600 91 41](tel:0786009141) entgegen.

Ich freue mich auf Dich!

Barbara Leuner Corpina, dipl. PO Psychologie

mehr Info's zu meiner Person unter www.leuner.ch



Wir treffen uns jeweils 1 x pro Monat
am Freitagabend von 18.45 – 19.45 Uhr
im Tanz- und Bewegungsraum Alegria an der
Küttigerstrasse 42 in Aarau, www.alegriaarau.ch.



Die aktuellen Daten sind auf meiner Webseite ersichtlich.

