

ATEM

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

Sanfte, wirkungsvolle Übungen in Verbindung mit dem Atem, helfen Verspannungen zu erkennen und aufzulösen.

Dies geschieht mit sorgfältig ausgeführten, koordinativen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, unter Berücksichtigung der individuellen, körperlichen Fähigkeiten. So können neue und erleichternde Bewegungsmöglichkeiten entdeckt und umgesetzt werden.

Den Abschluss der Stunde bilden jeweils meditative Atem- und Entspannungsübungen. Sie tragen dazu bei, auch im Alltag immer wieder zu Gelassenheit und entlastender Spannungsbalance zu finden.

Kursort: Physiotherapie Eckstein, Bärenplatz 6, 5615 Fahrwangen

Zeit: Montag von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurskosten: CHF 200.-- (acht Lektionen à 60 Minuten)

Leitung: Katharina Blumenstein, Atem- und Bewegungstherapeutin
062/ 777 07 05 079/ 473 81 49
k.blumenstein@racepace.ch