

Liebe KursteilnehmerInnen

Gerne möchte ich Sie zum aktiven **Gruppenkurs** einladen. Sie lernen gezielte, wirksame Bewegungs- und Atemübungen, die Sie im Alltag unterstützen werden.

Zielgruppen: alle interessierten Jugendliche, Frauen, Männer
Ziel: Entspannung, bessere Atemqualität, innere Ruhe, Freude

Gruppenkurse am Montag: 18.00 – 19.10 Uhr und
19.30 – 20.40 Uhr

Gruppenkurse am Mittwoch: 09.00 – 10.10 Uhr

Einstieg in die bestehenden Gruppen ist jederzeit möglich
Kosten: Fr. 22.- (70 Minuten)

Neu: Basis-Beckenbodenkurse
Basis-Beckenbodenkurs: auf Anfrage

Ich bitte um Voranmeldung:
071 352 39 77 oder per Mail carmen.bischof@bluewin.ch
Kursort: Gossauerstrasse 35, 9100 Herisau
Kursleitung: Carmen Bischof-Bösch

Es besteht die Möglichkeit die Atemarbeit auch als Schnupperstunde kennenzulernen.

Es ist das Tun, das die Erfahrung bringt.