



Atem- und Körperübungen im Wohnzimmer!

Über Zoom Meeting

Es ist für uns alle eine ungewohnte und verunsichernde Zeit. Eine Zeit der Beschränkung, die viele Menschen herausfordert, den Alltag neu zu gestalten.

Um Menschen in dieser Zeit zu unterstützen, haben wir uns ein besonderes Angebot ausgedacht:

Wir bringen Ihnen Atem- und Körperübungen ins Wohnzimmer!

Mit einfachen Übungen lockern wir den ganzen Körper, lösen Spannungen, tanken frische Kraft, vertiefen den Atem, erfreuen die Seele und beruhigen den Geist. Und dies als Gruppe im virtuellen Raum.

Wir treffen uns über **Zoom Video** von

Montag bis Freitag von 10.30 und 11.00 Uhr

Kosten **pro Woche**: Fr. 25.00

Wenn man nicht täglich teilnehmen kann oder will, ist dies auch möglich.

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, täglich eine halbe Stunde inne zu halten und sich etwas Gutes für Körper und Geist zu tun.

Dann nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich freue mich von Ihnen zu hören.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Jolanda Meier-Kunz, jolanda.meier@bluewin.ch / 079 720 97 92.