

Atmen und Bewegen

Für mehr Lebensqualität im Alltag

«Atmen und Bewegen» richtet sich an alle Personen, die unter Anleitung erfahrener, diplomierter Atemtherapeutinnen aktiv etwas für Ihre Atmung und Gesundheit tun möchten. Die Gruppenkurse werden nach zwei verschiedenen Methoden ausgerichtet.

Integrale Atem- und Bewegungsschulung nach Klara Wolf

Im Gruppentraining nach der Methode Klara Wolf trainieren und stärken Sie Ihre Atemmuskulatur und verbessern Ihre Atemtechnik dank einfacher, aber wirksamer Atem- und Bewegungsübungen. Durch das Übungsprogramm erlangen Sie zunehmende Sicherheit im Umgang mit Ihrer Atmung.

Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Beim Gruppenkurs nach der Methode Ilse Middendorf schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, stärken Ihr Zwerchfell und bauen Stress, über einfache atemrhythmische Spür- und Bewegungsübungen im Sitzen, Gehen oder Liegen, ab.



Unseren Atem als Kraftquelle für unser Leben entdecken, unsere Körperwahrnehmung und Gesundheit fördern und unsere Lebensqualität steigern – das ist «Atmen und Bewegen».

Kursinformationen

Integrale Atem- und Bewegungsschulung nach Klara Wolf

Kursleiterin Gabriela Kern, dipl. Atemtherapeutin

Ort Buchmüllerstube im
Riethüslitreff
Gerhardtstrasse 11
9012 St.Gallen
Wochentag jeden Dienstag
Zeit 10 – 11 Uhr

Ort Schulhaus Dorf
Schulhausstrasse 3
9410 Heiden
Wochentag jeden Donnerstag
Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Ort Gemeindesaal
Sonnenhügelstrasse 4
9240 Uzwil
Wochentag jeden Dienstag
Zeit 8.30 – 9.30 Uhr

Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Kursleiterin Esther Bugmann, dipl. Atemtherapeutin

Ort Neugasse 26
Eingang über Oberer
Graben 5
9000 St.Gallen
Wochentag Jeden Donnerstag
Zeit 17.30 – 18.30 Uhr

Besonderes Während den Schulferien findet der Kurs nicht statt.
Kosten Fr. 15.– pro Lektion, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Kontakt und Anmeldung info@lungenliga-sg.ch oder Telefon 071 228 47 47

Lungenliga St.Gallen – Appenzell

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, Telefon 071 228 47 47,
info@lungenliga-sg.ch, www.lungenliga-sg.ch

LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL
Mehr Luft fürs Leben

