

Mit Atmen zur Balance

Gesundheit bedeutet im Gleichgewicht sein. Die Atmung ist unsere wichtigste Lebensfunktion und hat Einfluss auf Körper, Seele und Geist. Kommt der Atem in Ordnung, werden unsere Selbstheilungskräfte freigesetzt.

Der moderne Alltag wirkt sich in mancherlei Hinsicht negativ auf unsere Atmung aus. Durch achtsame Atem- und Bewegungsübungen können wir unseren Atem wieder in Balance bringen und erfahren seine wohltuende Kraft durch das

wachsende Körperempfinden. Der Atem kommt in Fluss, Spannungen lösen sich, Beschwerden werden gelindert, Ruhe und Gelassenheit wie auch Vitalität wachsen – körperliches und seelisches Wohlbefinden stellen sich ein. Sehr empfohlen u.a. bei Stress, Ängsten, Erschöpfung, Long-Covid, chronischen Schmerzen.

Gruppenkurs: Dienstag 18:30-19:30 Uhr, 10. September – 3. Dezember 2024 (kein Kurs: 24.9./ 1.+ 8.10.)

Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Für Erwachsene jeden Alters, keine Vorkenntnisse nötig. Erster Abend schnuppern möglich mit Anmeldung.

Ort: Kallnach, Schürstube, Kirchweg 5

Kosten: 10 Std., Fr. 230.-

Infos & Anmeldung: Jasmine Marti, Tel. 079/ 523 01 54 oder jasminemarti@me.com

Für Einzelbehandlungen: **Atempraxis Aarberg**, Jasmine Marti, Lyss-Str. 2 (Aarvital-Gebäude)
KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Atemtherapie nach Middendorf
Krankenkassen-Zusatzversicherung und EMR anerkannt. www.atempraxis-aarberg.ch