



ATEM & BEWEGUNG

Mit **ATEM & BEWEGUNG** in die Woche starten!
Jeweils Montag 18.30–19.30 Uhr
Einsteigen ist jederzeit möglich.

In **ATEM & BEWEGUNG**

- regen wir unsere Atmung an,
- lockern und dehnen unsere Glieder,
- stärken unsere Muskeln und halten unsere Gelenke geschmeidig.
Leicht und spielerisch!



Weg vom Köpfchen...



...hin zum Körper...



...den Atem frei
fliessen lassen...



... Bewegung
und Entspannung
geniessen

ATEM & BEWEGUNG ist eine sanfte und ruhige Methode mit grosser Wirkung. Überzeuge Dich selbst und komm in eine gratis Schnupperstunde. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Komm in bequemer Alltagskleidung oder mit Trainingsanzug.

3011 Bern, Bollwerk 35, Eingang Restaurant O'Bolles, 3. Stock
Kosten: Im 10-er Abo 240.– oder 25.– bar für einzelne Lektionen. Mit der **KulturLegi** Kanton Bern: 20% Rabatt.

Ich melde mich an zum Schnuppern zum Kurs

Vorname

Name

Strasse / Nr.

Postleitzahl/Ort

Telefon

Email

Datum

Simone Baumann
Dipl. Atemtherapeutin/
Atempädagogin

079 794 94 08
simonebaumann@bluewin.ch
www.simone-baumann.ch