

ATKORA Kurstermine Herbst 2017

Leitung: **Monika Emmenegger**

ATKORA Bewegungsstunden

Körper- und Atemarbeit bringt die Lebensenergie in Fluss. Sie ermöglicht eine Veränderung der Haltungs- und Verhaltensmuster. Die Widerstandskraft wird gestärkt, das Wohlbefinden gesteigert und Lebensfreude und Lebensfülle geweckt.

Pilates

Montag, 09:00 – 10:00 Uhr

16./ 23./ 30. Oktober, 6./ 13./ 20./ 27. November 2017

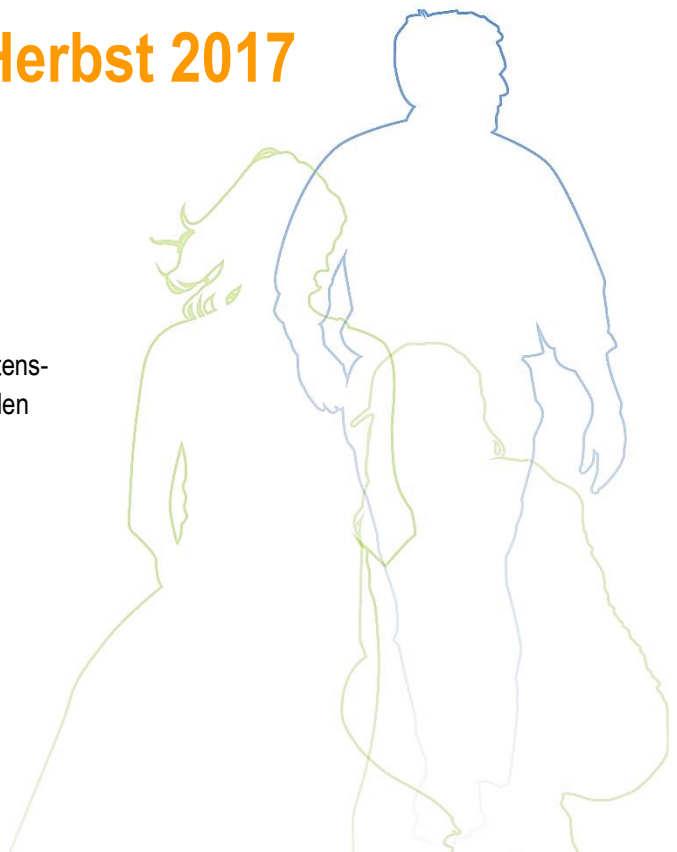
4./ 11./ 18. Dezember 2017

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

17./ 23./ 31. Oktober, 7./ 14./ 21./ 28. November 2017

5./ 12./ 19. Dezember 2017

Kosten für 4 – 7 Teilnehmende CHF 250.- / Person



Füsse im Fokus

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

24. Oktober, 7./ 21. November 2017

Kosten für 4 - 7 Teilnehmende: CHF 75.- / Person

Weitere Termine und Einzelcoaching mit Fussreflexzonenmassage auf Anfrage

Atem & Bewegung

Jeden 2. Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten für 4 - 7 Teilnehmende: CHF 75.- / Person

Termine und Einzelcoaching auf Anfrage

Auskunft und Anmeldung

Monika Emmenegger – monika.emmenegger@atkora.ch – Tel. 079 515 60 52 – www.atkora.ch

ATKORA Praxis für Körper- und Atemtherapie – Ochsengässli 9 – 5000 Aarau

Auf Wunsch finden die Kurse auch in kleineren oder grösseren Gruppen und in Ihren Räumen statt.

Spiel-Kiste Kurstermine 2017

Monika Emmenegger



Achtsame Körperarbeit für Kinder Jugendliche und Erwachsene

Spielerisches Bewegen mit Ideen und Materialien aus der Spielkiste bringt Kinder und Erwachsene zum achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber. Es unterstützt die Entwicklung günstiger Haltungs- und Bewegungsmuster. Selbstvertrauen, Eigenständigkeit und Ausdrucksfähigkeit werden gestärkt. Die Übungen können in der Arbeit und im Alltag mit den Kindern angewendet werden.

Workshop zum Kennenlernen der Spiel-Kiste

Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: CHF 25.- / Person.

Beim Kauf einer Spielkiste ist der Workshop kostenlos. Weitere Termine auf Anfrage.

Bewegungsmomente geniessen: Kurs für Erwachsene

Insbesondere für pädagogisch und therapeutisch tätige Personen

Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

30. Oktober, 13. / 27. November 2017

Gruppen mit 4 – 8 Personen. Kosten CHF 150.- / Person

Experimentierwerkstatt: Kurs für Erwachsene

Insbesondere für pädagogisch und therapeutisch tätige Personen

Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

Termine auf Anfrage

Gruppen mit 4 – 8 Personen. Kosten CHF 150.- / Person

Spielen und Bewegen: Kurs für Kinder

Montag, 14:45 – 15:30 Uhr

Kurs 5 23./ 30. Oktober, 6./ 13./ 20./ 27. November 2017

Kosten für 3 - 6 Teilnehmende: CHF 25 / Lektion

Weitere Termine und Einzelstunden auf Anfrage.

Auskunft und Anmeldung

Monika Emmenegger – Tel. 079 515 60 52 – info@spiel-kiste.ch - www.spiel-kiste.ch

ATKORA Praxis für Körper- und Atemtherapie – Ochseneggässli 9 – 5000 Aarau

Auf Wunsch finden die Kurse auch in grösseren Gruppen und in Ihren Räumen statt.