

ATKORA Kurstermine Frühling bis Sommer 2018

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 und das Wohlbefinden gesteigert.

Pilates

Montag, 09:00 – 10:00 Uhr

23./ 30. April

7./ 14./ 28. Mai 2018

4./ 11./ 18./ 25. Juni

2. Juli 2018

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

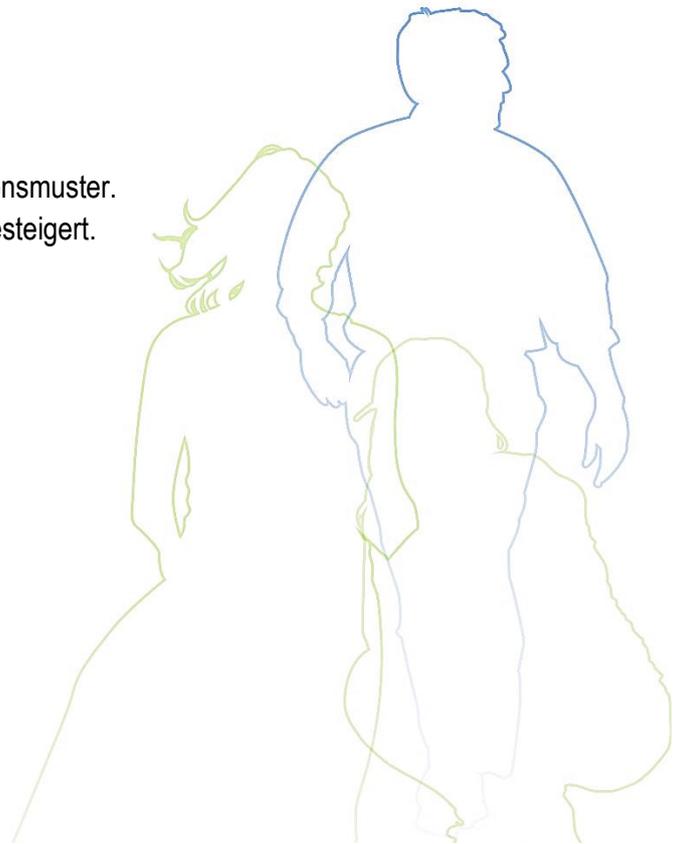
24. April 2018

1./ 8./ 15./ 22./ 29. Mai 2018

5./ 12./ 19./ 26. Juni 2018

3. Juli 2018

Kosten für 4 – 7 Teilnehmende CHF 25.- / Stunde



Atem & Bewegung

Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr

24. April 2018

1./ 8./ 15./ 22./ 29. Mai 2018

5./ 12./ 19./ 26. Juni 2018

3. Juli 2018

Kurse für 4 – 8 Personen

Füsse im Fokus

Kurse für 2 bis 8 Personen

Kosten richten sich nach der Gruppengrösse

Termine 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 – Ochseneggässli 9 – 5000 Aarau
Auf Wunsch finden die Kurse in grösseren Gruppen und in Ihren Räumen statt.

Spiel-Kiste Kursangebote 2018

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 und unterstützt die Entwicklung günstiger Haltungs- und Bewegungsmuster. Die Übungen können in der Arbeit und im Alltag mit Kindern und Erwachsenen angewendet werden.

WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN DER SPIEL-KISTE

Angebot für 2 – 12 Personen

Jeweils am Montagabend im Praxisraum in Aarau, an allen anderen Tagen in Ihren Räumen.

Termine auf Anfrage

Kosten richten sich nach der Gruppengrösse.

Beim Kauf der Spielkiste ist der Workshop für eine Person kostenlos.

BEWEGTE SELBSTFÜRSORGE: Kurs für Erwachsene

Das Spielkartenset lädt ein zum achtsamen Bewegen und Experimentieren. Auf spielerische Weise werden eigene Ressourcen gestärkt, Vernachlässigtes erkannt und entwickelt.

Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

Termine nach Absprache

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

Kurse für Gruppen ab 2 – 20 Personen auf Anfrage.

SPIELEN UND BEWEGEN: Kurse für Kinder

Vielseitige, spielerische und lustvolle Bewegungsstunden unterstützen die Kinder in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung und helfen Schwierigkeiten zu überwinden.

Montag & Dienstagnachmittag,

Für 2 – 6 Kinder ab 5 Jahren

Kosten richten sich nach der Gruppengrösse

Termine nach Absprache.

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 in grösseren Gruppen und in Ihren Räumen statt.