

Bewegungsstunden Kurstermine Herbst 2018

Leitung: Monika Emmenegger

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

15./ 22./ 29. Oktober, 5./ 12./ 19. November 2018

3./ 10./ 17. Dezember 2018

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

16./ 23./ 30. Oktober, 6./ 13./ 20. November 2018

4./ 11./ 18. Dezember 2018

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

Atem & Bewegung

Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr

16./ 23./ 30. Oktober, 6./ 13./ 20. November 2018

4./ 11./ 18. Dezember 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 – 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.