



Atem trifft Klang am Türlensee

Für Neuinteressierte und für solche die Ihren Atem als Ressource stärken und vertiefen möchten.

Tagesseminar, 30.09.2023 / 09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten: CHF 225.- (Krankenkassenzusatz anerkannt)

Kosten Essen: sind im Preis enthalten

Anmeldung: cornelia@frey-atem.ch

Ort: Türlen 8 / 8915 Hausen am Albis

<https://www.eventundwerken.ch/>

Kursleitung: Cornelia Frey mit Rolf Züsli
<https://kristallklang.ch>

Atemwelle, Atemklang, wir bringen sie in Einklang!

Stressabbau, Achtsamkeit, Dynamik!

Abgestimmte Übungen mit den Wahrnehmungssinnen!