

Kurs 7



Ort

Stiftung Schloss Biberstein
Rittersaal
Dorfstrasse 99
5023 Biberstein



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten

Fr. 80.—

Anmelde-Schluss

11. August 2021

Loslassen – Atmen – Entspannen

In diesem Kurs lernen Sie einfache
Übungen zur Entspannung.

Später können Sie diese auch zu Hause
anwenden.

Sie lernen verschiedene Atem-Techniken.

Diese helfen Ihnen, Ruhe zu finden.

Das bewusste Atmen kann auch
Schmerzen lindern.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung,
Getränk

Daten

■ **Mittwoch**, 16.30 bis 18.30 Uhr

August 25.

September 01. / 15. / 29.
