

Der Atem als Quelle der Kraft
Kraft für Körper, Geist und Seele

Voraussichtlich ab 8. Juni 2020

Atem-Yoga Kurse

Atem Arbeit und Yoga bieten Ihnen die Auszeit und geistige Distanz zum hektischen und leistungsorientierten Alltag. Nebst der körperlichen Herausforderung bekommen Sie auch die Möglichkeit, einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden:

Mit Atem- und sanften Körperübungen zur Ruhe kommen, sich entspannen, Lebensfreude gewinnen, Beweglichkeit und Haltung verbessern.

**Dauer: jeweils Montag, 10.10-11.25 Uhr
und Dienstag, 18.00-19.15 Uhr**

Ort: Distelweg 15, 3012 Bern

Kosten: Fr. 25.-/Unterrichtsstunde

Anmeldungen:

Jelena Mirkovitch, Atemtherapeutin IKP,
Kursleiterin in Yoga Nidra und Achtsamkeits-
Meditationsleiterin, Mitglied AFS

Tel: 076 540 41 97

info@kraft-atem.ch, www.kraft-atem.ch

