

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

**Ab 14. September 2021**

## **Atem-Yoga Kurs**

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 Dienstag, 18.00-19.15 Uhr**

**Ort: Mettlenwaldweg 16k, 3037 Herrenschwanden**

**Kosten: Fr. 30.-/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](http://www.kraft-atem.ch)