



Die Natur gib uns den Körper, den wir mit zwanzig haben. Das Leben formt den Körper, den wir mit dreissig haben. Aber der Körper, den wir mit fünfzig haben, müssen wir uns selbst verdienen



Ganzheitliches, sanftes & gesundheitsförderndes

Pilates/-Rücken/-Faszien/- Muskelfunktionstraining & MEHR

in angenehmer & persönlicher Atmosphäre für jedermann/frau

WISSEN SIE, DASS EIN ENTSPANNTER, BEWEGLICHER, ELASTISCHER & KRÄFTIGER KÖRPER IHRE LEBENSQUALITÄT MASSIV STEIGERN KANN?

Haben Sie gelegentlich Rückenschmerzen, sonstige Schmerzen, Verspannungen oder ist es Ihnen wichtig, sich vorbeugend für Ihre Gesundheit einzusetzen? **Wollen Sie durch gezieltes und regelmässiges Training nachhaltig mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in Ihrem Alltag?**

Dann investieren Sie in Ihre Gesundheit und Sie werden sich rundum wohl fühlen! Sich bewusst wahrnehmen zu können ist der Beginn ganzheitlicher Gesundheit. Es wird achtsam die Körperwahrnehmung geschult um nachhaltig zu positiven Veränderungen zu gelangen. Wir trainieren & fördern das Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, schaffen elastische Muskeln & Faszien und schenken auch der Atmung eine besondere Aufmerksamkeit. Abgerundet werden die Lektionen mit verschiedensten Entspannungs- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen. **Sie werden sich nach und nach beweglicher, entspannter fühlen & sich allmählich über ein neues Wohlbefinden erfreuen können.**

→ Der Weg ist das Ziel!

Wann: MO: ab 14. Okt. 2024, 19:30 – 20:45
MI: ab 16. Okt. 2024, 18:00 – 19:15
DO: ab 17. Okt. 2024, 09:00 – 10:15

Wo: im Dachstock des Gemeindehauses in 3313 Büren zum Hof

Wann: MO: ab 14. Okt. 2024, 17:30 – 18:45
MI: ab 16. Okt. 2024, 09:15 – 10:30
DO: ab 17. Okt. 2024, 17:45 - 19:00 & 19:15 – 20:30

Wo: Bewegungszentrum TAMTAM, Hauptstr. 68 in 4566 Kriegstetten

Kosten: 27.00/75 Min. bei Quartalsteilnahme, am 1. Kurstag zahlbar
Kostenbeteiligung durch die meisten KK Zusatzversicherungen

Auskunft & Anmeldung: Verena Rothen

Dipl. Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Rückentrainerin, Pilatesinstructorin,

Weiterbildungen in Atemtherapie nach I. Middendorf, Yoga, Meditation, QiGong, Feldenkrais, Wasser-Shiatsu, Spiraldynamik, Biokinematik und Körpertherapie

079 / 211 07 60

info@bewusstbewegen.ch

www.bewusstbewegen.ch

