



# ATEMÜBUNGEN & BEWEGUNGSABLÄUFE

**Dieser Kurs soll dich stärken, zu einem besseren Wohlbefinden führen und gibt dir mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies kann dir helfen Verspannungen und Schmerzen im Körper zu lösen.**

Lust in einer kleinen Gruppe dir und deinem Körper diese Zeit und Wohlfühl zu geben? Dann melde dich an.

**NEU:** Der Kurs findet jeweils **dienstags** statt. Eine Anmeldung ist erforderlich und ein regelmässiges Erscheinen mehr als gewünscht.

Der Kurs ist nur für Frauen. Leider können keine Kinder teilnehmen.

**Mitbringen:** Yogamatte, Trinkflasche, bequeme Kleider (Trainer, Leggings) und eine Tagesdecke

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmerinnen statt.



30. April

07. Mai

14. Mai

21. Mai

28. Mai

04. Juni

11. Juni

18. Juni

25. Juni

2. Juli

**Zeit:**

**9.15 – 10.15 Uhr**

**Sägegasse 2**

**3110 Münsingen**

**5er Abo: 10.- für Colibri  
Teilnehmerinnen**

**Kursleiterin:**

**Marion**

**COLIBRI TREFF**

3110 Münsingen