



ATMEN – DEHNEN – BEWEGEN

Jeweils mittwochs: 9:00 - 10.30 Uhr

9. & 23. Sept. / 28. Okt. / 11. & 25. Nov. / 23. Dez.

mit **Maria-Luisa Pasquini-Lamm**
in Arvelda, Rüti bei Büren

Wir üben einen liebevollen Umgang mit dem Körper,
um geistig und körperlich fit zu werden und zu bleiben.

In unserer Gruppe ist die Motivation gross und
gemeinsam geht es besser.

Wir verbinden gezielte Körperübungen mit der
richtigen Atmung und haben erst noch Spass dabei.

Einzeltag: CHF 28

Abo: CHF 336

12 Einheiten besuchen – 13. Einheit geschenkt

Einstieg jederzeit möglich.
Ich freue mich auf dich.

Mehr:

079 698 58 48

www.lebenundsein.ch