

Adresse

Silvia Widmer
 Buchsistrasse 4
 3038 Oberlindach

Tel. 031/829 35 59



Mitglied
 Internationaler Fachverband für
Integrale Atem- und Bewegungsschulung (IAB)
 Methode Klara Wolf

Intergrale Atem- und Bewegungsschulung Methode Klara Wolf

Kurzbeschreibung

Eine harmonische Atmung ist Ausdruck von körperlicher und seelischer Gesundheit. In Lektionen leiten Atempädagogen nach der Methode Klara Wolf zu umfassender Atem- und Körperarbeit an.

Durch Entfaltung des Atems und entsprechendes Körperverhalten werden neue Grundlagen geschaffen.

Ein tieferes Selbstverständnis, Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Lebenskraft treten in den Vordergrund. Die Atem- und Bewegungsschulung eignet sich sowohl für Gesunde - Damen und Herren - zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Steigerung des Wohlbefindens, als auch für Leute, die ihre spezifischen Probleme bewältigen möchten.

Kurse in der Gemeinde Wohlen

Hinterkappelen: von Oktober – März jeweils am Dienstag 17.15 – 18.15 Uhr
 Uettligen: das ganze Jahr jeweils am Dienstag 8.30 – 9.30 Uhr

Wohlen in Bewegung 10. + 11. September 2005**Vortrag mit Uebungen**

Samstag 11.00 - 12.00 Uhr im Kipferhaus