

Warum Atem & Bewegung

Atmen

Die Atembewegung ist unsere Grundbewegung. Durch bewusstes Atmen gewinnen wir mehr Sauerstoff. Wir beleben und beruhigen unser Wesen gleichzeitig. Ein Gefühl von Harmonie entsteht.

Bewegung

Fliessend organische Bewegungen regen den Kreislauf an, reduzieren Stress und erhöhen die Energie.

Leitung

Aline Jeker ist eine begeisterte Bewegungstherapeutin mit Schwerpunkten NIA Tanz, Yin Yoga und ganzheitlicher Bewegung und hat 30 Jahre Berufserfahrung. Sie liebt es, ein Ambiente aus Freude und Leichtigkeit zu kreieren.

www.bewegungszeit.ch



Anmeldung

Name _____

Adresse _____

Tel. _____

Mail _____

für alle 3 Abende
Für den _____

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bitte melden Sie sich für alle 3 Abende an oder die Woche davor für den nächsten Abend.



Atem & Bewegung



FÜR ERWACHSENE
JEDEN ALTERS

29.5. / 5.6. / 12.6. 2024
im Garten Eden

Was erwartet Sie?

Ein Abend mit ruhigen Atemübungen und fließender Bewegung zu Musik umrahmt von einem Gebet oder biblischen Text.

Besonderes

Es braucht keine Vorkenntnisse. Wir machen nur gelenkschonende Bewegungen, geeignet für alle Erwachsenen.



Daten

Mittwoch, 29. Mai 2024
Mittwoch, 5. Juni 2024
Mittwoch, 12. Juni 2024

Zeit

18.30 – 19.30 Uhr

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Ort

Garten Eden, Chilchweg 9

Kontakt

Pfr. Hannes Dütschler
Chilchweg 9/3422 Kirchberg
079 561 44 50
hannes.duetschler@kirche-kirchberg-be.ch

Aline Jeker: 076 307 81 59
info@bewegungszeit.ch

Mitbringen

Bequeme Turnkleidung,
Fussbekleidung: Barfuss, „Schläppli“,
oder Turnschuhe.

