

Ferienkurs

Atmen und Bewegen

Wildhaus, Sa. 28.9.-5.10.2019
Atemgymnastik, Entspannung,
gemeinsame Wanderungen

Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt?
Sind Sie schnell nervös, gestresst?
Haben Sie manchmal ein Engegefühl in der Brust?
Brauchen Sie wieder neue Kraft und Energie?

**Dann ist „atmen, bewegen und entspannen“
genau das Richtige für Sie!**

Die speziellen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Schwung.

Durchatmen – auftanken – Kraft schöpfen!

Krankenkassen anerkannt!

Atemkraft gleich Lebenskraft

Der Atem ist die Quelle unserer Gesundheit.
Ein bewegter Atem entspannt und durchdringt
uns mit Kraft und Energie.

Leitung:

Yvonne Wullschleger
Dipl. Atemtherapeutin
Methode Klara Wolf

Stöcklimatt 34
5037 Muhen
Tel. 062 / 723 11 09
ywullschleger@bluewin.ch
Homepage: atmenbewegen.ch



Wochenprogramm:

- Anreise am Samstagnachmittag und Zimmerbezug.
- Erste Atemstunde am Samstag, 28.9.2019, 17.00 – 18.00 Uhr
- Morgenstunde vor dem Frühstück: 7.30 - 8.30 Uhr
- Gemeinsames Wandern oder eigene Aktivitäten
- Abendstunde mit Entspannung: 17.00 -18.00
- Letzte Stunde: Samstagmorgen, 5.10.2019

Hotel Hirschen, Wildhaus



hirschen-wildhaus.ch

Doppelzimmer 107 Fr. pro Person / Tag

Einzelzimmer 127 Fr. pro Tag

Exklusive Kurtaxe und Parkgebühren (8.-/Tag)

Im Preis inbegriffen:

Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet

Mittagessen: 2-Gang Menu oder Lunch

Abendessen: 3-Gang Menu

Freier Eintritt in die Wellness-Attika

Whirlpool mit Gegenstrom-Schwimmanlage und
Sprudel-Massage, türkische oder finnische Sauna.



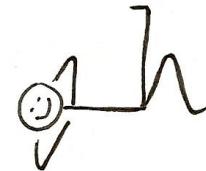
Kosten

Fr. 286.- für den ganzen Kurs (13 x 22.-)

Einzelne Stunden je Fr. 26.-

Gut atmen, besser leben:

- Wiederaufbau nach OP
- Atemschulung
- Bessere Sauerstoffversorgung
- Lockerungs- und Dehnübungen
- Rückentraining
- Herz- und Kreislaufübungen
- Stressabbau
- Osteoporose Prophylaxe
- Beckenbodentraining
- Leistungssteigerung
- Selbstbewusstsein stärken
- Mehr Gelassenheit im Alltag finden
- Vitalität und Energie



Schauen Sie sich auf meiner Homepage herrliche
Bilder vergangener Ferienwochen an.

Ich hoffe, Sie sind auch dabei im Herbst 2019.

Freundliche Grüsse
Yvonne Wullschleger