

Lektionen-Wiederbeginn

FREITAG, 19. AUGUST 2022

Ort wie bisher: Pfarreisaal Allerheiligen (neben Allerheiligen-Kirche)
Eingang über Kirchenvorplatz oder Laupenring

Unser Thema im Herbst und Winter:

ATMUNG
SOLIDES STEHEN
STANDHAFTIGKEIT

Männer freitags 8 h 30 bis 9 h 30

Frauen freitags 10 h 00 bis 11 h 00 UND 14 h 00 bis 15 h 00

Einstieg für Neu-Mitturnende jederzeit möglich.

Bringen Sie Kolleginnen und Kollegen mit! Sie sind gerne willkommen!

Möchten Sie gerne wissen, wie „es“ bei uns läuft?

**Zwei Gratis-Schnupperlektionen geben
Ihnen Antwort!**

Tel. Voranmeldung erwünscht an: **Simone Lager Fullin, Therapeutin**

Tel. 061 361 71 93, E-Mail simonelager@yahoo.de

oder Markus Rudmann, Tel. 061 481 16 85, E-Mail mrudmann@bluewin.ch

.... und uns ist dies sehr wichtig: **Atemgymnastik** hat viel mit

persönlichem **Wohlbefinden** zu tun, und auch damit, sich

regelmässig ausser Haus zu begeben !
