

ATEM UND BEWEGUNG

... den eigenen Atem entdecken ...

... meinen Rhythmus finden ...

Einfache Dehnungen, Bewegungen, Leib-
Arbeiten, lassen eine Verbindung spüren.

Das bin ich. Ich bin mein Körper.

**Eine Stunde Weg, meinem
ureigenen Atem auf der Spur.**

Für JEDE und JEDEN.

**Sie brauchen: Eine Stunde Zeit,
bequeme Kleidung, dicke Socken.**

BIRGIT SEILER

Atempädagogin n. Middendorf

ATMEN TUT DOCH JEDER!

... ich kann meinen Atem erfahren...

Mein Angebot für Sie:

- ◇ **Atem und Bewegung**
Kurse für Beginnende und mit dem Atem Vertraute.
- ◇ **Kurse und Einzelarbeit, themenorientiert**
- ◇ **Atem an Orten**
Ein Workshop an einem besonderen Ort.
- ◇ **Einzelbehandlungen**
- ◇ **Vortragsabende**
- ◇ **Gutscheine**

Termine und mehr Information
unter

mobil: 01577/2531834

mail: sei.ler1967@web.de

BIRGIT SEILER

Atempädagogin n. Middendorf