

# ATEM UND ACHTSAMKEIT

Sei gelassen, zentriert und fokussiert durch Atem-  
und Achtsamkeitspraxis



Wohlbefinden schaffen – bei sich selber ankommen

Gönne dir regelmässige Auszeiten.  
Finde durch Körper- und Achtsamkeitsübungen deine innere Balance.  
Nutze die Kraft des Atems zur Stärkung und besseren Selbstregulation.

**Wann:** jeweils Montag, 17.15 -18.15 und Dienstag, 12.00 – 13.00  
Einstieg jederzeit möglich

**Wo:** Bollwerk 21 beim Cinébad / Kobera, Gruppenraum 1. Stock  
und Bollwerk 35, Dachstock

**Anmeldung / Auskunft:** [lilo.ramser@atemtherapie.com](mailto:lilo.ramser@atemtherapie.com) 078 709 08 61

**Kosten:** 25.- / Lektion / Barzahlung einzeln oder  
10er-Abo / 220.-  
Einzelstunden nach Vereinbarung