

## Erwachsenenbildung Fehraltorf

### Atemturnen (freie Plätze)

Fit durch Atmen und Bewegen; **geeignet für jedermann/frau jeglicher Altersgruppe.**

Atem- und Bewegungsübungen wirken positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper und Geist. Energieprozesse werden gefördert, Leistungskraft, Belastbarkeit und Lebensqualität gesteigert. (Methode Klara Wolf)

- Zur Verbesserung der Körperhaltung
- Gegen Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenschmerzen
- Bei Konzentrations- und Gleichgewichtsstörungen
- Bei Lernschwäche, Prüfungsangst oder Burnout
- Zur Harmonisierung des Hormon- und Nervensystems

Leitung: Frau Ursula Forster, Atem-/Bewegungspädagogin  
Tag: ab Mittwoch, 25. August 2020, **Einstieg jederzeit möglich**  
Zeit: Gruppe A: 08.20 – 09.05 Uhr  
Gruppe B: 09.10 – 09.55 Uhr  
Ort: Lächbachsaal beim Heiget-Huus, Fehraltorf  
Kosten: CHF 200.00 / 240.00 (Auswärtige)

Eine Probelektion ist nach Absprache mit Frau Natascha Blöchlinger, 044 954 26 41, nachmittags, möglich.

### Anmeldungen:

Online unter [www.schulefehraltorf.ch](http://www.schulefehraltorf.ch), Rubrik „Erwachsenenbildung“, oder Natascha Blöchlinger, Tel.-Nr. 044 954 26 41 (nachmittags).