



# Wald-ATMEN

## -frischer Start in den Tag

Den eigenen Atem erforschen, sich in Stille und Achtsamkeit üben, Kraft tanken und den Blick für das Wesentliche schärfen.

*Termine werden mit den Teilnehmern abgestimmt*

Treffpunkt: Laufenburg, Weiherweg 18  
Wir gehen einen relativ leichten Weg mit nur kleinen Steigungen.

Voraussetzungen:

- sicheres Gehen
- festes Schuhwerk

Kosten: pro Termin 20 CHF

In der Regel übernehmen die Krankenkassen-Zusatzversicherungen einen Teil der Kosten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung bis am Vortag 19 Uhr:

Simone Schaffner

dipl. Atemtherapeutin, Komplementärtherapeutin  
OdaKT

+41 76 720 9584

si.schaffner@swissonline.ch

www.atem-inspiration.ch

