

# Aktive Wellness mit Atemmeditationen

Das Atmen ist eine Bewegung und Bewegung ist Ausdruck von Leben.

Mit gezielten Bewegungsübungen und angeleiteten Atemmeditationen

- deinen Alltag bewusst ausklingen oder in den Hintergrund treten lassen,
- die Kraft deines Atems entdecken und deinen Körper achtsam wahrnehmen,
- Gelassenheit finden und deine Mitte stärken,
- dein Energiefeld ausdehnen und dein Bewusstsein erweitern,
- dein Wohlbefinden unterstützen und deine Gesundheit erhalten und verbessern.

**Wann:** jeweils Montag 18:00-19:15 ab 20.Juni 2016  
(während den Schulferien nach Absprache)

**Wo:** Yoga Studio Yoga for Life  
Tramstrasse 50  
8053 Zürich

**Kosten:** Fr. 25 für (Probe)-Lektion  
Fr. 250 für 10 Lektionen (11. Mal gratis)

**Kontakt:** Cornelia Casutt, dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA  
c.casutt@entse.ch  
Tel. 043 243 18 07

Bitte bequeme Kleider und rutschfeste Socken mitnehmen.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.