

# Atem und Bewegung

Die Mitte stärken mit achtsamen Atem- und Bewegungsübungen, Atemräume erforschen, erweitern. Spannungszustände ausgleichen, Ressourcen entdecken, fördern, hin zu mehr Lebendigkeit und Fülle. Körper und Geist eine Atempause gönnen zum Auftanken und Geniessen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bequeme Kleider, rutschfeste Socken und eine Yogamatte mitnehmen.

Wo: Gruppenraum, 2. OG

Kosten: Fr. 25 für (Probe)-Lektion

Fr. 250 für 10 Lektionen

Kontakt: Cornelia Casutt, dipl.

Atem- und Körpertherapeutin LIKA

[c.casutt@entse.ch](mailto:c.casutt@entse.ch)

Tel. 043 243 18 07

**Freitag**  
**9.15 - 10.30**  
**Uhr**

31. Mai 2016



**gzoerlikon**

Zürcher Gemeinschaftszentren  
GZ Oerlikon

Gubelstrasse 10, 8050 Zürich  
T 044 315 52 42, [www.gz-zh.ch](http://www.gz-zh.ch)