



Ideale Übungen sind diejenigen,
die sowohl den Körper als auch
den Geist einbeziehen und stärken.
Nur solche Übungen können den
Menschen wirklich gesund erhalten

Mahatma Gandhi



Ganzheitliches, sanftes & gesundheitsförderndes

Pilates/-Rücken/-Faszien/ Biokinematik Training & MEHR

in angenehmer & persönlicher Atmosphäre für jedermann/frau

**WISSEN SIE, DASS EIN ENTSPANNTER, BEWEGLICHER, ELASTISCHER &
KRÄFTIGER KÖRPER IHRE LEBENSQUALITÄT MASSIV STEIGERN KANN?**

Haben Sie gelegentlich Rückenschmerzen, sonstige Schmerzen,
Verspannungen oder ist es Ihnen wichtig, sich vorbeugend für Ihre
Gesundheit einzusetzen? **Wollen Sie durch gezieltes und regelmässiges
Training nachhaltig mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in Ihrem Alltag?**

Dann investieren Sie in Ihre Gesundheit und Sie werden sich rundum wohl
fühlen! Sich bewusst wahrnehmen zu können ist der Beginn ganzheitlicher
Gesundheit. Es wird achtsam die Körperwahrnehmung geschult um
nachhaltig zu positiven Veränderungen zu gelangen. Wir trainieren &
fördern das Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, schaffen
elastische Muskeln & Faszien und schenken auch der Atmung eine
besondere Aufmerksamkeit. Abgerundet werden die Lektionen mit
verschiedensten Entspannungs- Atem- und Körperwahrnehmungs-
übungen. **Sie werden sich nach und nach beweglicher, entspannter fühlen
& sich allmählich über ein neues Wohlbefinden erfreuen können.**

→ Der Weg ist das Ziel!

Wann: MO: ab 22. April. 2024, 19:30 – 20:45
MI: ab 24. April 2024, 18:00 – 19:15
DO: ab 25. April 2024, 09:00 – 10:15

Wo: im Dachstock des Gemeindehauses in 3313 Büren zum Hof

Wann: MO: ab 22. April 2024, 17:30 – 18:45
MI: ab 24. April 2024 09:15 – 10:30
DO: ab 25. April 2024, 17:45 - 19:00 & 19:15 – 20:30

Wo: Bewegungszentrum TAMTAM, Hauptstr. 68 in 4566 Kriegstetten

Kosten: 27.00/75 Min. bei Quartalsteilnahme, am 1. Kurstag zahlbar
Kostenbeteiligung durch die meisten KK Zusatzversicherungen

Auskunft & Anmeldung: Verena Rothen

Dipl. Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Rückentrainerin, Pilatesinstructorin,

Weiterbildungen in Atemtherapie nach I. Middendorf, Yoga, Meditation, QiGong, Feldenkrais, Wasser-
Shiatsu, Spiraldynamik, Biokinematik und Körpertherapie

079 / 211 07 60

info@bewusstbewegen.ch

www.bewusstbewegen.ch

