

Bewegen und ruhen

Die eigene Mitte stärken, inneren Halt und Ruhe finden

Gleichgewicht beginnt bei uns selbst. Mit langsamen achtsamen Bewegungen und dem Boden als Partner lernen wir die Gesetzmässigkeiten unseres Skeletts kennen und platzieren den Körper neu. Unsere Bewegungen im Alltag werden klarer und leichter. Ein Kurs für alle älteren Menschen, die immer noch Lust haben, ihren Körper zu erforschen und sich auf ihn einzulassen.

Petra Wälti, 031 978 32 44, petra.waelti@kg-koeniz.ch

Dienstags von 9.00 – 10.15 Uhr
Kirchgemeindehaus Spiegel

Daten 2020:

**7./21. Januar, 4./18. Februar, 3./17./31. März, 21. April,
5./19. Mai, 2./16./30. Juni, 18. August, 1./15. September,
13./27. Oktober, 10./24. November, 8. Dezember**
Mitnehmen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

www.kg-koeniz.ch

