

# In Atem und Bewegung sein

## Atem und Klang - Insel der Ruhe

Innehalten, das Tempo reduzieren und sich bewusst werden, wie der Atem uns trägt.

Achtsam den verschiedenen Klängen lauschen, sie auf Körper und Seele wirken lassen und sich der Stille hingeben.

So finden wir in unsere Mitte und kehren gestärkt in den Alltag zurück.

**Zeit**                    5 x jeden Montag                    17.30 – 18.45 Uhr  
                              oder    5 x jeden Montag                    19.00 – 20.15 Uhr

**Daten und**            **10./17./24./31. März 2025**  
**Kosten**                **07. April 2025**                    Fr. 150.--  
                              inkl. Klangbettbespielung!

**Gruppen**            Kleine Gruppen von max. 4 - 5 Personen

**Kursort**             Praxisraum (5. Stock), Bahnhofstrasse 42, 6162 Entlebuch

**Leitung**            Luzia Portmann-Schütz  
                              Körper- und Atemtherapeutin  
                              Bahnhofstrasse 42, 6162 Entlebuch

**Anmeldung**        **bis am 28. Februar 2025**

079 595 07 00  
portmann.luzia@gmx.ch  
www.atem-entlebuch.ch