



Ü-50 Morgenkurs - Heute schon durchgeatmet? Einladung zum kostenlosen Schnupperangebot



Nach dem Outdoorerlebnis im Frühling lanciert der Seniorenrat Brugg, in Zusammenarbeit mit der Fachschule LIKA, die Möglichkeit an drei verschiedenen Daten den **Morgenkurs: Heute schon durchgeatmet? mit Atem, Bewegung und Meditation**, kennen zu lernen.

Kostenlose Schnuppermöglichkeiten: Mittwoch 18. August, 8. und 22. September 2021
(Findet unter den aktuell gültigen Covid-Schutzmassnahmen statt.)

Mit vielfältige Atem- und Bewegungsanregungen bringen Sie an diesem Morgen den Körper und die Seele in Schwung, regen den Stoffwechsel an, harmonisieren das Nervensystem und stärken die Widerstandskraft.

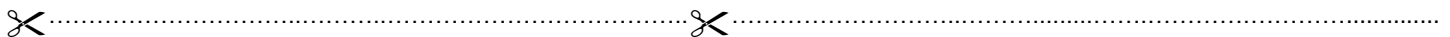
Der Kurs schenkt mehr Lebensqualität und fördert das Wohlbefinden. Lassen Sie sich überraschen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, das Angebot ist für Alle offen und unverbindlich besuchbar.

Zeit: Jeweils 09.00 bis 10.00 Uhr (bequeme Kleider erwünscht, Material ist vorhanden)

Ort: An der Kirchgasse 3, im Bewegungsspielraum mitten in der Brugger Altstadt

Gruppenleiterin: Therese Niederhauser, Körper- und Atemtherapeutin LIKA

(Der Kurs ist bei den meisten Krankenkassen anerkannt.)



Anmeldung zum Schnupperangebot per Mail, Telefon oder mit dem Talon per Post

Gewünschter Schnuppertermin:

Name, Vorname: Telefon:

Name, Vorname: Telefon:

Sandra Hug, Fachschule LIKA, Dorfstrasse 1, 5233 Stilli, 056 441 87 38 sandra.hug@lika.ch oder
Eduard Sulzer, Baslerstrasse 9, 5200 Brugg, 056 450 28 77 eduard.sulzer@bluewin.ch