

# VITArmonica

atmen und bewegen

## Kursprogramm Atem- und Bewegungstraining

Mit einer ganzheitlichen Atem- und Körperschulung lässt sich die Lebensqualität auf jeder Ebene steigern.

Das grundlegende Merkmal der Methode ist die pädagogisch-therapeutische Ausrichtung auf das gesunde Atem- und Bewegungsverhalten des Menschen.

Sämtliche Körpersysteme (Atmung, Kreislauf, Hormon- und Nervensystem) werden systematisch angesprochen und harmonisiert.

Durch regelmässiges Training führt die Methode zu einer ausgewogenen Koordination von Atmung und Bewegung.

Die dynamischen Übungen rhythmisieren die Atmung. Sie passt sich immer rascher an jede Alltags- und Lebenssituation an.



<b>Kurse</b>	<b>alle Kurse starten wieder in der Woche vom 14.-18.08.23</b>  <b>Montag:</b> 19:00 – 20:00 Uhr, wöchentlich <b>Dienstag:</b> 19:30 – 20:30 Uhr, wöchentlich (im Dachraum Salze Huttwil) <b>Mittwoch:</b> 9:00 - 10:00 Uhr, wöchentlich
<b>Ferien</b>	Herbstferien: 23.09.-15.10.23 (DIN-Wochen 39-41) Weihnachtsferien: 23.12.-7.01.24(DIN-Wochen 52-1) Sportwoche: 24.02.-03.03.24 (DIN-Woche 9) Frühlingsferien: 06.04.-21.04.24(DIN-Woche 15-16) Sommerferien: 29. 06.-11.08.24(DIN-Woche 27-32)
<b>Kein Training</b>	<b>Montag: 1. April (Ostermontag)/20. Mai (Pfingstmontag)</b>
<b>Kursgeld</b>	<b>Abonnement (10 Lektionen) Fr. 150.—</b> gültig 6 Monate (Barbezahlung oder mit Einzahlungsschein)
<b>Kursort</b>	<b>Saal kath. Kirche, Südstr.5, Huttwil</b> <b>Dienstag:</b> Dachraum Salze, Spitalstrasse 14, Huttwil  Nach Absprache können einzelne Stunden in einer anderen Atemgruppe vor- oder nachgeholt oder zusätzlich besucht werden.
<b>Anmeldung</b>	Christine Bernhard-Schmid Bernstrasse 74 4953 Schwarzenbach Telefon: 079 759 85 19/062 962 23 84 E-Mail: info@VITArmonica.ch
<b>Mitbringen</b>	bequeme Bekleidung, Socken, Frottiertuch
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Kursteilnehmenden
<b>Krankenkasse</b>	Kursbestätigung wird auf Verlangen ausgestellt (meist Ende Jahr). Informiere dich bei deiner Krankenkasse.