

Gesund und frisch in den Winter

mit den 12 Konstitutionsübungen der Heileurythmie

Die Bewegungsabläufe sind einfach und schnell zu erlernen. Ihre Wirksamkeit kommt von der inneren Aktivität, mit der du sie ausführst.

- ⇒ Stärkung der Atemfunktion
- ⇒ Stärkung der Herzkräfte
- ⇒ Kopfweh lindern
- ⇒ Bauch beruhigen
- ⇒ Mitte harmonisieren
- ⇒ Durchwärmung



Kennenlernen – Ausprobieren – Nachlauschen – Teilen

5x am Dienstag: 28. Oktober und 4., 11., 18. und 25. November

Ort und Zeit: Gerbergasse 19 (Neumarkt) Biel, 19:00 bis 20:15

Kosten: CHF 90.-, Ermässigung auf Anfrage

Du lernst alle Übungen so gut kennen, dass du sie zu Hause für dich selbst anwenden und sie auch deinen Freund:innen zeigen kannst.

Im fünften Treffen nehmen wir uns Zeit, herauszufinden, welche der zwölf Übungen du jetzt gerade brauchst, und wie sie am besten wirken.

Ausführliche Beschreibung und physiologische Hintergrundinformationen im umfangreichen Übungsbuch.

Anmeldung: Theodor Hundhammer
theodor@bewegteworte.ch
076 450 94 12

Webseiten: www.bewegteworte.ch
www.eurythmy4you.com



Kostenlose APP

Eurythmie