



Mittels einfacher Übungen erhalten wir unsere Beweglichkeit, eine gute Körperhaltung, Kraft, Koordination und unser Gleichgewicht. Wir finden zu einer vertieften und bewussten Atmung sowie zu Ruhe und Gelassenheit.

Gymnastik für Bewegung und Atmung

Jeweils am Dienstag von 15.15 bis 16.15 Uhr
im Kirchgemeindehaus Töss (ohne Schulferien)

Leitung: Heidi Zinniker-Pauli, dipl. Atempädagogin, 044 862 22 85,
atem.zinniker@bluewin.ch