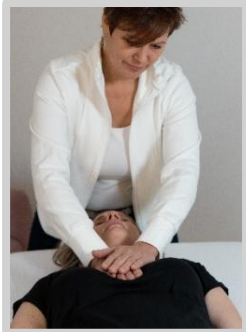


# Atemtherapie & Massagen



Ich begleite Sie, individuell und ganzheitlich in Einzelsettings



Die Behandlungen sind unterstützend bei

- Körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Muskelverspannungen oder Gelenksbeschwerden
- Atembeschwerden und Atemwegserkrankungen
- Emotionalen Belastungen, Erschöpfungszustände
- Schlafprobleme oder innere Unruhe
- Stress und Anspannung im Alltag
- Förderung von Entspannung und Wohlbefinden
- In verschiedenen Lebensphasen:
  - Schwangerschaft
  - Wechseljahre
  - Golden Ages
  - Senioren
  - Jugendliche
  - Kinder

# Gruppenkurse Atem & Bewegung mit Corinne

Mittwoch 19:00 - 19:55 Uhr in Volketswil

## Feierabend-Atemflow

*Spannung lösen, Energie wecken und bewusst ins Wochenende starten.*

Achtsame und zugleich dynamische Atemübungen aus der Atemtherapie, um Anspannung zu lösen und deine innere Energie wieder ins Fließen zu bringen. Ideal, um die Woche bewusst abzuschliessen und gestärkt ins Wochenende zu starten.

Freitag 09:00 - 09:55 Uhr in Lindau

## Gut in den Tag - Atem am Morgen

*Ein achtsamer Einstieg in den Tag mit einfachen, wohltuenden Atemübungen*

Ein achtsamer Start in den Tag mit Elementen der Atemtherapie. Durch einfache, gezielte Atemübungen wird der Körper sanft aktiviert, der Geist geklärt und die natürliche Atmung gestärkt - für mehr Energie, Präsenz und Wohlbefinden am Morgen.

Samstag 09:30 - 10:25 Uhr in Volketswil

## Samstag Flow beginnt im Atem

*aktiviere deinen Körper, belebe deinen Geist und starte kraftvoll ins Wochenende*

Mit einfachen, aktivierenden Atemübungen bringst du deinen Körper in Schwung, löst innere Anspannung und schaffst Klarheit im Kopf.

Der Atem wird dabei zu deinem Schlüssel für mehr Energie, Präsenz und innere Stabilität - ideal, um wach und gestärkt in dein Wochenende zu starten.

## Anmeldung:

[mail@praxis-corinne.ch](mailto:mail@praxis-corinne.ch)

078 214 00 62

[www.praxis-corinne.ch](http://www.praxis-corinne.ch)

