

# Deine Atempausen zum Jahresende

Gönne dir eine Stunde Auszeit und finde innere Ruhe mit wohltuenden und sanften Atmungen und Bewegungen.

Mittwoch, 4.12.2024

und/oder

Mittwoch, 11.12.2024

und/oder

Montag, 16.12.2024

Es können alle oder auch nur einzelne Termine gebucht werden. Keine Vorkenntnisse nötig. Alle sind herzlich willkommen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Kollekte für das Projekt LoszuGhana.

Anmeldung bis am Vorabend um 19 Uhr über [hoi@siegrist-voser.ch](mailto:hoi@siegrist-voser.ch) oder 079 623 68 74.

Ich freue mich.

Tamara Siegrist-Voser  
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin

[www.siegrist-voser.ch](http://www.siegrist-voser.ch)

jeweils 10 bis 11 Uhr  
c/o Praxis Simila  
Bahnhofstrasse 12  
Dottikon



**TAMA  
RASIE  
GRIST  
VOSER**