

# Ferienkurs

## Atmen und Bewegen

**Wildhaus, Sa. 28.9.-5.10.2019**  
**Atemgymnastik, Entspannung,**  
**gemeinsame Wanderungen**

Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt?  
Sind Sie schnell nervös, gestresst?  
Haben Sie manchmal ein Engegefühl in der Brust?  
Brauchen Sie wieder neue Kraft und Energie?

**Dann ist „atmen, bewegen und entspannen“  
genau das Richtige für Sie!**

Die speziellen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Schwung.

**Durchatmen – auftanken – Kraft schöpfen!**

Krankenkassen anerkannt!

### **Atemkraft gleich Lebenskraft**

Der Atem ist die Quelle unserer Gesundheit.  
Ein bewegter Atem entspannt und durchdringt  
uns mit Kraft und Energie.

### **Leitung:**

Yvonne Wullschleger  
Dipl. Atemtherapeutin  
Methode Klara Wolf

Stöcklimatt 34  
5037 Muhen  
Tel. 062 / 723 11 09  
ywullschleger@bluewin.ch  
Homepage: [atmenbewegen.ch](http://atmenbewegen.ch)



### **Wochenprogramm:**

- Anreise am Samstagnachmittag und Zimmerbezug.
- Erste Atemstunde am Samstag, 28.9.2019, 17.00 – 18.00 Uhr
- Morgenstunde vor dem Frühstück: 7.30 - 8.30 Uhr
- Gemeinsames Wandern oder eigene Aktivitäten
- Abendstunde mit Entspannung: 17.00 -18.00
- Letzte Stunde: Samstagmorgen, 5.10.2019

## Hotel Hirschen, Wildhaus



[hirschen-wildhaus.ch](http://hirschen-wildhaus.ch)

Doppelzimmer 107 Fr. pro Person / Tag

Einzelzimmer 127 Fr. pro Tag

**Exklusive Kurtaxe und Parkgebühren (8.-/Tag)**

Im Preis inbegriffen:

Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet

Mittagessen: 2-Gang Menu oder Lunch

Abendessen: 3-Gang Menu

Freier Eintritt in die Wellness-Attika

Whirlpool mit Gegenstrom-Schwimmanlage und  
Sprudel-Massage, türkische oder finnische Sauna.



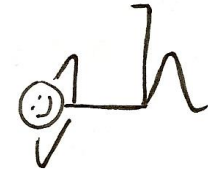
## Kosten

Fr. 286.- für den ganzen Kurs (13 x 22.-)

Einzelne Stunden je Fr. 26.-

## Gut atmen, besser leben:

- Wiederaufbau nach OP
- Atemschulung
- Bessere Sauerstoffversorgung
- Lockerungs- und Dehnübungen
- Rückentraining
- Herz- und Kreislaufübungen
- Stressabbau
- Osteoporose Prophylaxe
- Beckenbodentraining
- Leistungssteigerung
- Selbstbewusstsein stärken
- Mehr Gelassenheit im Alltag finden
- Vitalität und Energie



Schauen Sie sich auf meiner Homepage herrliche  
Bilder vergangener Ferienwochen an.

Ich hoffe, Sie sind auch dabei im Herbst 2019.

Freundliche Grüsse  
Yvonne Wullschleger