

Weiterbildung - Atemfachverband Schweiz AFS

Plattform «Mitglieder für Mitglieder» zum Thema:  
**Natur – Bewegung – Atem – Ruhe**  
**Unterwegs auf dem Atem-Weg, Safenwil mit Lisbeth Bloch**

Während der leichtbeschwingten Wanderung lädt Lisbeth Bloch zu Atem-, Qigong- und Body & Brain-Übungen ein. Bewegt und atmend, mal aktiv, mal passiv.

Spass an der Bewegung in der Gruppe, die Verbundenheit mit der Natur, und der Austausch untereinander sind das Ziel dieser Plattform «Mitglieder für Mitglieder».



In der Mitte der Wanderung wird ein kleiner Aperó offeriert.

Nach der Führung besteht die Möglichkeit aus dem eigenen Rucksack auf Posten 10 zu grillieren oder zu picknicken.

*Bekleidung: Sportlich, der Witterung angepasst, mit bequemem Schuhwerk.*

*Die Gehstrecke beträgt ca. 5 km - Höhendifferenz: ca. 100 m*

**Die Begehung findet bei jeder Witterung statt!**



**Lisbeth Bloch, Dipl. Atemtherapeutin/Pädagogin** begleitet als Initiantin des Atem-Weg in Safenwil seit 2016 voller Freude die Teilnehmer auf dem Atem-Weg.

*Lisbeth Bloch, Dipl. Atemtherapeutin, Verbandsmitglied AFS*

*Oeltrottenstrasse 41, 4812 Mühlethal*

*Natel: 079 481 44 51*

Thema:	<b>Plattform «Mitglieder für Mitglieder» Natur-Bewegung-Atem-Ruhe</b>
Ort:	Atem-Weg, Safenwil – <a href="http://www.atemweg.ch">www.atemweg.ch</a>
Datum:	Donnerstag, 13. Juni 2024
Zeit:	13.00 – 16.00 Uhr anschl. freiwilliges Beisammensein (Grillieren/Picknicken)
Kosten:	für alle AFS-Mitglieder kostenlos
Treffpunkt:	13.00 Uhr beim Bahnhof in Safenwil
Anmeldung:	bis 9. Juni 2024 an: <a href="mailto:katharina.miesch@atem-schweiz.ch">katharina.miesch@atem-schweiz.ch</a>
Weiterbildung:	Die Teilnahme wird mit 3h Weiterbildung bestätigt