



«Atempause» - Erwachsenenbildung

**Mittwoch, 10.09.25 ab 19.00 Uhr im Pfarreisaal /
gratis und ohne Anmeldung**

Referentin: Daniela Rempfler, dipl. Atemtherapeutin/Wetzikon

Thema 19 - 20 Uhr: «Einblicke in die Atemarbeit» - Kurze Einführung und Atemübungen sitzend oder stehend

«Atem ist eine führende Kraft in uns, Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens, Atem – ein Weg zum Sein.» Ilse Middendorf

Anschliessend ab 20 Uhr: Einladung zum Austausch bei Brot, Käse + Wein

Das Atempause-Team: Käthi Wirth, Ulrike Zogg und Michaele Madu