

VITAL  
QUELLE

Health   
Balance 



**Neues Angebot:**  
Atemtherapie Gruppenstunden

# Atemtherapie Gruppenstunden

**Start:** Montag, 14. Januar 2019

Mit einfachen Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem belebt. Durch achtsames Üben verbessern wir unsere Körperwahrnehmung, unser Wohlbefinden und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Wir bauen Stress ab und tanken neue Lebenskraft. Die Übungen können im Alltag leicht eingesetzt werden.

## Termine

Montags	12.00 - 13.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
Mittwochs	17.00 - 18.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr

## Kosten

**Einzelstunde:** CHF 24.–

**10er Abo:** CHF 200.– (3 Monate gültig)

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil dieser Kosten im Rahmen der Zusatzversicherung/Prävention. Bitte klären Sie dies direkt bei Ihrer persönlichen Krankenkasse ab.

Bitte um Anmeldung per Telefon 071 955 60 00 oder per Mail an [vitalquelle@healthbalance.ch](mailto:vitalquelle@healthbalance.ch). Wir freuen uns auf Sie.

## VitalQuelle

Sonnenhügelstrasse 1a 9240 Uzwil T 071 955 60 00 [www.healthbalance.ch](http://www.healthbalance.ch)