

# Breema: Die Kunst präsent zu sein

Breema®-Körperarbeit beruht auf einfachen Prinzipien, die auch gut im täglichen Leben angewendet und integriert werden können, wie: keine Beurteilung, einziger Augenblick, einzige Aktivität. Die Partner- und Selbst-Breema-Übungen wirken sowohl entspannend wie auch belebend.

**Erleben Sie die ruhige Atmosphäre im Austausch und in gegenseitiger Unterstützung.**



**Datum:**

Sonntags: 22. Januar 2012, 11. März, 24. Juni,  
2. September und 2. Dezember 2012  
10.00-13.00 Uhr, anschliessend Mittagessen

**Ort:** gRaum, Florastrasse 49, 8610 Uster  
(5 Min. vom Bahnhof)

**Kosten:** Fr. 65.-- (mit Mittagessen Fr. 80.--)

**Leitung:** Ruth Aschwanden und Andrea Jost,  
Breema®-Lehrerinnen

**Anmeldung:** Ruth Aschwanden,  
Florastr. 49, 8610 Uster, Tel. 043 501 01 38,  
info@praesentsein.ch, www.praesentsein.ch

www.breema.com

Breema ist ein Markenzeichen des Breema-Centers

