

# Stille und Bewegung

Selbst-Breema-Übungen: Die Kunst präsent zu sein

Selbst-Breema®-Übungen sind einfache harmonische und spielerische Bewegungsabläufe. Sie wirken sowohl entspannend als auch belebend. Breema hat zum Ziel, Körper, Verstand und Gefühl als Einheit zu erleben, um so bewusster und offener zu werden für das Leben und die Verbindung zu unserem Leben.

**Erleben Sie: Körper atmet - Körper ist bequem - Ruhe, Achtsamkeit, Klarheit - Präsentsein.**



**Datum:**

Dienstags, 19.00-20.00 Uhr

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

**Kosten:** Dienstags Fr. 25.--/Std.,  
Fr. 230.--/10er Abo

Probestunde unverbindlich und kostenlos.  
Einstieg jederzeit möglich.

**Leitung/Anmeldung:** Ruth Aschwanden,  
Self-Breema®-Instructor, 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

