

2 Klangraum

Wir erleben den eigenen Klangraum durch freies Tönen, Improvisieren und Singen von Kraftliedern. So lauschen wir dem innewohnenden Ton und bringen ihn gemeinsam mit anderen zum Ausdruck. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, nur die Bereitschaft sich auf eine Entdeckungsreise einzulassen. Jenseits von richtig und falsch folgen wir der eigenen Spur und Lust.

Leitung:	zusammen mit Marietta Schnyder, dipl. Atem- und Maltherapeutin, Leuk
Kursdauer:	1x monatlich von 19.30 – 21.00, 8 x 1 ½ Std.
Kursdaten:	2010: 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. 2011: 20. Jan., 3. Feb., 17. März, 7. April, 5. Mai
Kursort:	Kapelle im Schlosshotel in Leuk
Kosten:	CHF 280.-

* 3 Freies Atmen

Ein Weg zu mehr Vitalität und Balance im Alltag

Atmen ist viel bedeutender, als frische Luft aufzunehmen und verbrauchte wieder abzugeben. Der Atem reagiert äusserst sensibel auf jeden Einfluss und ist verbunden mit körperlichen und mentalen Vorgängen. Durch eine bewusste zugelassene Atmung verbessern sich die Vitalität, Gesundheit und das Wohlbefinden des ganzen Menschen. Mit einfachen, gezielten Atem- und Körperübungen beleben, vertiefen und kräftigen wir den Atem und arbeiten an Wohlspannung und Durchlässigkeit des Körpers.

Kursdauer:	Mittwoch Morgen, 8.30 – 9.30 8 Stunden von September bis Dezember 2010 8 Stunden von Januar bis März 2011
Kursdaten:	29. Sept. – 6./27. Okt. – 3./10./17./24. Nov – 1. Dez. 12./19./26. Jan – 9./16./23. Feb – 16./23. März
Kursort:	bis Mitte Oktober: Pfarreisaal Gampel, ab dann: Therapiezentrum Ahorn Gampel
Kurskosten:	Kurseinheit: CHF 130.-, Einzelstunde: CHF 18.-