

## \* 4 Leichter atmen – leichter leben I

### ... mit bewusster Rückenkraft und wohlgespannter Aufrichtung

Leichteres Atmen fördert Ihre Gesundheit, steigert die Leistungsfähigkeit, bringt Ruhe und Kraft.

Mit einfachen, gezielten Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen beleben und vertiefen Sie Ihre Atmung und regulieren die Körperspannung – insbesondere der Rückenmuskulatur. Wohlspannung ermöglicht Ihnen einen freieren Atemfluss. Erleben Sie eine bewusste, dynamische Aufrichtung in Leichtigkeit und Vitalität.

- Kursdauer: Mittwoch Morgen, 9.45 – 10.45  
8 Stunden von September bis Dezember 2010  
Kursdaten: 29. Sept. – 6./27. Okt. – 3./10./17./24. Nov – 1. Dez  
Kursort: bis Mitte Oktober: Pfarreisaal Gampel, dann neuer  
Kursraum im Therapiezentrum Ahorn Gampel  
Kurskosten: Kurseinheit: CHF 130.- / Einzelstunde: CHF 18.-

## \* 5 Leichter atmen – leichter leben II

### ... mit Beweglichkeit und im Gleichgewicht.

Leichteres Atmen fördert Ihre Gesundheit, steigert die Leistungsfähigkeit, bringt Ruhe und Kraft.

Mit einfachen, gezielten Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen beleben und vertiefen Sie Ihre Atmung und erarbeiten eine wohlgespannte Körperhaltung mit geschmeidig-beweglichen Gelenken. Inneres und äusseres Gleichgewicht vermittelt Sicherheit und ermöglicht einen freieren Atemfluss.

- Kursdauer: Mittwoch Morgen 9.45 – 10.45  
8 Stunden von Januar bis März 2011  
Kursdaten: 12./19./26. Jan. – 9./16./23. Feb. – 16./23. März  
Kurskosten: Kurseinheit: CHF 130.- / Einzelstunde: CHF 18.-