

* 6 Aufatmen und den Feierabend geniessen

Der Alltag mit seinen Anforderungen lässt uns oft «ausser Atem kommen»

Möchten Sie wieder mal richtig durchatmen, sich vitaler fühlen, bewusster mit sich umgehen und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern? Atem- und Körperübungen - bewusst und mit innerer Sammlung ausgeführt- verändern die innere und äussere Wahrnehmung, regenerieren Kräfte und stärken das Selbst-Bewusstsein.

Wir lassen das Aussen für einen Moment hinter uns und widmen uns dem Atem und unserem Körper. Die Gedanken können ruhig werden und der Körper kann sich erholen. Wir arbeiten mit einfachen, gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen.

Kursdauer: Montag Abend, 20.15 – 21.30
5 Lektionen im Oktober und November 2010
Kursdaten: 18./25. Okt. – 8./15./22. Nov.
Kurskosten: Kurseinheit: CHF 90.- / Einzellektion: CHF 20.-

* 7 Aufatmen und Auftanken

Wie gehe ich mit mir in alltäglichen Situationen um?

Atem- und Körperübungen – bewusst und mit innerer Sammlung ausgeführt – wirken verschiedenen körperlichen und psychischen Belastungen entgegen, verändern die innere und äussere Wahrnehmung, Ressourcen werden deutlich.

Im Alltag kann das Erfahrene angewendet und selbständig geübt werden. Entwicklung und Veränderung entstehen durch Erfahrung. Wir arbeiten mit einfachen, gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen.

Kursdauer: Montag Abend 20.15 – 21.30 / 2 x monatlich
10 Lektionen von Januar bis Mai 2011
Kursdaten: 10./24. Jan. – 7./21. Feb. – 7./21. März
4./18. April – 2./16. Mai
Kurskosten: Kurseinheit: CHF 180.- / Einzellektion: CHF 20.-