

* 3 Leichter atmen – leichter leben

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.

Dieses Angebot wird doppelt geführt. Anmeldung entweder für Mittwoch Morgen (3 Mi) oder Donnerstag Nachmittag (3 Do) möglich.

3 Mi: Mittwoch Morgen

Kursdauer: Mittwoch Morgen, 8.45 – 9.45

a) 8 Stunden von September bis November 2011

b) 12 Stunden von Januar bis Mai 2012

Kursdaten:

a) 2011: 7./14. Sept., 5./26. Okt., 2./16./23./30. Nov.

b) 2012: 11./18. Jan., 1./8./29. Feb., 7./14./21./28. März,
18./25. April, 2. Mai

Kurskosten: Block a): 8 Stunden: CHF 140.–

Block b): 12 Stunden: CHF 200.–

3 Do: Donnerstag Nachmittag

Kursdauer: Donnerstag Nachmittag, 13.30 – 14.30

a) 8 Stunden von September bis Dezember 2011

b) 12 Stunden von Januar bis Mai 2012

Kursdaten:

a) 2011: 8./15. Sept., 6./27. Okt., 3./17./24. Nov., 1. Dez

b) 2012: 12./19. Jan., 2./9. Feb., 1./8./15./22./29. März,
19./26. April, 3. Mai

Kurskosten: Block a): 8 Stunden: CHF 140.–

Block b): 12 Stunden: CHF 200.–