

* 4 Aufatmen und Auftanken

Lösende und aktivierende Atem- Bewegungs- und Stimmübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem, fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Dabei wird erlebbar, wie sich die Atmung vertieft, kräftigt und harmonisiert, sich Beweglichkeit und Haltung verbessern, rasche Entspannung oder Vitalisierung eintritt und eine tragende Stimme entsteht. Ganzheitliches Wohlbefinden und differenzierte Selbstwahrnehmung stellen sich ein, die zu einer bewussteren und gesünderen Lebensweise führt.

Kursdauer: Samstag, 9.00 – 12.00

Kursdaten: a) 19. Nov 2011, b) 25. Feb. 2012, c) 12. Mai 2012

Kurskosten: CHF 50.– (inkl. Pausenverpflegung)

Jeder Kursmorgen ist eine abgeschlossene Einheit und somit einzeln buchbar.

* 5 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, Liegen.

Kursdauer: Mittwoch Abend, 20.15 – 21.30

a) 2011: 6 Lektionen, September bis Dezember 2011

b) 2012: 10 Lektionen, Januar bis Juni 2012

Kursdaten:

a) 2011: 14./28. Sept., 26. Okt., 9./23. Nov., 21. Dez.

b) 2012: 18. Jan., 1./15./29. Feb., 14./28. März,
18. April, 2./16. Mai, 6. Juni

Kurskosten: a) 6x: CHF 120.–, b) 10x: CHF 190.–