atem
Praxis Laufen

Atem und Bewegung – Gruppenkurs im „Erfahrbaren Atem nach Middendorf“

Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, aber wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen belebt. Die Bewegungen wirken ausgleichend auf den Atemrhythmus und das vegetative Nervensystem. Die Atemkraft wird insgesamt gestärkt.

atem
Praxis Laufen

Der Kurs findet 6 x an einem Freitag Vormittag statt.

Die Daten: 5. Januar 2024, 12. Januar 2024, 26. Januar 2024, 2. Februar 2024, 9. Februar 2024, 1. März 2024

Uhrzeit: 9.15 h bis 10.30 Uhr

Was Sie in diesem Kurs erwartet

Den Atem zulassen und bewusst machen, stärkt das Urvertrauen in das eigene Leben. Muskeln, Knochen, Gelenke und Organe werden durchlässig für die Atembewegung. Sie werden dadurch weich, warm, lebendig. Ein Wohlgefühl, das Körper und Seele stärkt, ist spürbar.

Mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen den Atem beleben und vertiefen. Der Mensch in seiner Ganzheit wird angesprochen. Wir verbessern unsere Atemqualität, erhalten und fördern unsere Beweglichkeit, können Anspannungen lösen, Ruhe und Gelassenheit erfahren und im Alltag umsetzen.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Menschen, die

- mehr Achtsamkeit in ihren Alltag einfliessen lassen möchten
- ihre inneren Ressourcen stärken möchten
- sich wünschen, freier zu atmen

Anmeldung:	Bis spätestens 2. Januar an: info@atempraxislaufen.ch oder telefonisch an 076 376 77 54.
Kosten:	Fr. 150.- pro Person
Bezahlung:	Nach Anmeldung wird eine Rechnung erstellt. Bezahlung bis zum Kursbeginn erbeten. Es gibt einen Rückforderungsbeleg für die Krankenkasse (über die Zusatzversicherung abzurechnen).
Teilnehmerzahl:	Ist begrenzt. Die Anmeldung wird nach zeitlichem Eingang berücksichtigt.
Mitbringen:	Warme Socken, bequeme (Alltags-)Kleidung
Kursort:	Atem Praxis Laufen in der Praxis du Soleil, Hauptstrasse 5 (Eingang Viehmarktgasse), 4242 Laufen

Monika Cueni-Stark
Dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf®
Dipl. Stimmpädagogin Methode Atem Tonus Ton®
KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT

Atem Praxis Laufen
Hauptstrasse 5, in der Praxis du Soleil, 4242 Laufen
Tel. 076 376 77 54
info@atempraxislaufen.ch
www.atempraxislaufen.ch