

Den Atem erfahren



Ein Kursangebot für Menschen, die sich mehr mit ihrem Atem „beschäftigen“ möchten, ihn erkunden und sich mit ihm verbinden-lassen möchten.

Durch leichte Körper- und Dehn-bewegungen auf dem Hocker und im Stehen können wir eine Spur für das „**Geschehen-lassen**“ in uns anlegen.

Hierbei kann durch das Lauschen auf unseren Atem eine gesteigerte Sammlung und Wahrnehmung zu uns selbst entstehen.

Der bewusst zugelassene Atem, mit seiner Bewegung, dem **Einatem**, **Ausatem** und der **Atemruhe**, kann uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene erreichen und uns dadurch große Freude und Vitalität, sowie eine tiefe Ruhe und gutes Wohlfühl schenken.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Datum: 13.05.23, von 10:30 – 14 Uhr

Ort: Kristallzentrum, Mauer
Sinsheimer Str. 5

Kosten: 25€ pro Person

Kontakt: Bärbel Schütz,
Atemtherapeutin des
Erfahrbaren Atems
nach Ilse Middendorf
01738819645
www.atem-wandelt.de



Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung bis 5 Tagen vor dem Termin 😊