

Kursort und Anfahrt:



Atemschule
Ursula Schwendimann
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
Fax 044 920 59 12
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für die II. Kursserie 2011/2012, „Das Herz als Symbol und Organ“ an.

Name:

Vorname:

Adresse:.....

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Die Kunst dem Herzen zu folgen

Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas. Pascal Blaise 1623 - 1662

Jahr | 2011

Atemschule Ursula Schwendimann

Herzkurse 2011/2012 an der Atemschule Männedorf

**Wegen grosser Nachfrage
2. Kursserie !!!**



Das Herz als Symbol und Organ II. Kursserie 2011/2012

Ein stabiles emotionales und körperliches Gleichgewicht – eine persönliche Entscheidung!

Der Herzkurs ist auf grosses Interesse gestossen und war in kurzer Zeit ausgebucht. Darum biete ich für die Interessierten, die keinen Platz gefunden haben, einen zusätzlichen Kurs an, und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Kursbeschreibung:

Innehalten, still werden, nach innen lauschen sind Quellen der Kraft.

Die Stille gibt uns die Möglichkeit, von innen heraus neue Impulse zu entdecken, das Leben zu ordnen und berufliche wie persönliche Beziehungen neu zu gestalten.

In dieser Kursserie steht das **Herz als Organ und Symbol** im Mittelpunkt.

Dass es unermüdlich in unserer Brust „schlägt“ ist jedem von uns eine Selbstverständlichkeit! Aber wehe, wenn es einmal dieser Aufgabe nicht nachkommt und es zu streiken droht – dann werden wir wachsam auf seine kostbare Arbeit.

Arbeitsweise:

Wir üben Achtsamkeit in unserem Tun und erreichen innere Präsenz.

Es dienen uns dazu verschiedene Atem- und Bewegungsübungen. Die Tiefe und die Bedeutung der Zusammenhänge erfahren wir durch den inneren Blick. Dadurch lernen wir die Aufmerksamkeit zu erweitern, um diese als Alltagsinstrument zur Verfügung zu haben.

Ziel:

Die eigene Herzsprache erkennen, begreifen und spüren und danach zu handeln und entscheiden, soll zur Alltagsübung werden.

Die wachsende Achtsamkeit, schärft unsere Wahrnehmung, sodass wir auch in anspruchsvollen Lebenssituationen unsere Emotionen positiver beeinflussen und nutzen können.

Kursthemen:

Kurs I	Das Herz als Organ/Neutralatem/ schnelle Herzverankerung
Kurs II	Das Herz als Symbol/ emotionale Herzverankerung
Kurs III	Das emotionale Herz/ andauernde Herzverankerung / Lösungsorientierte Technik
Kurs IV	Vertiefung der vertrauten Techniken

Zielgruppe: für alle Interessierten

Kursleitung: Ursula Schwendimann
KomplementärTherapeutin OdA KTTC Methode Atemtherapie,
Mitglied Sbam, HeartMath Provider

Datum/Zeit: **Die Kursserie ist 4-teilig und ist aufeinander aufgebaut.**
01./02 Oktober 2011

Samstag 14.00 – 17.30 Uhr Sonntag 9.00 – 16.00 Uhr (8Std.)

Kosten: Fr. 300.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Datum/Zeit: **26. Nov. 2011**
Samstag 09.00 – 16.00 Uhr (5 Std.)

Kosten: Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Datum/Zeit: **14. Jan. 2012**
Samstag 09.00 – 16.00 Uhr (5 Std.)

Kosten: Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Datum/Zeit: **10. März 2012**
Samstag 09.00 – 16.00 Uhr (5 Std.)

Kosten: Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung Kaffee

Mitbringen: Mal- und Schreibmaterial

Kursart: Fortbildung alle Kurse zusammen 23 Std.

Kursgrösse: 8 – 14 TeilnehmerInnen