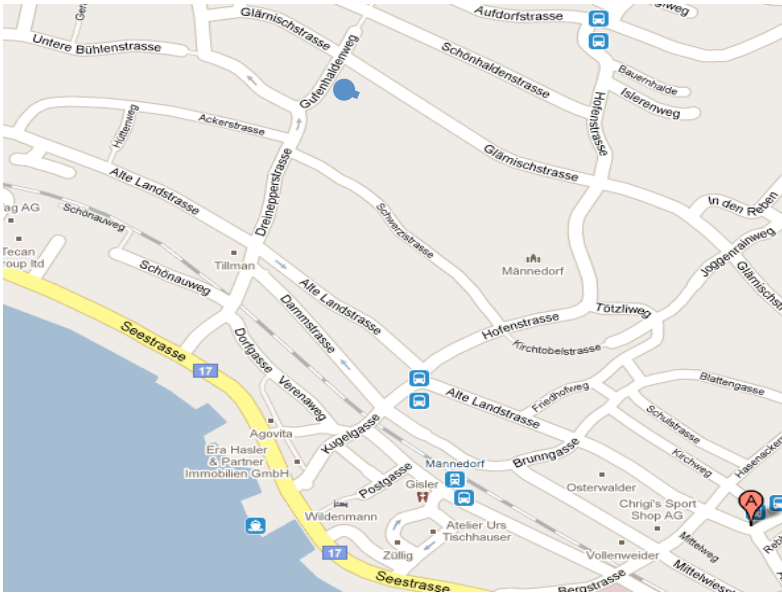


**Kursort und Anfahrt:**



**Anmeldung:**

Ich melde mich definitiv und verbindlich für den Kurs „Grundlagen der Atem - und Bewegungsarbeit“

- Samstag, 27. Januar 2018 und/oder
- Samstag, 07. April 2018 an

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

**Datum:** .....

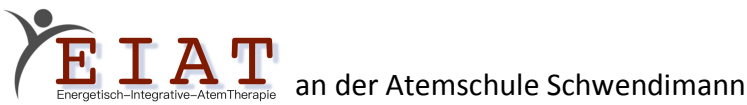
**Unterschrift:** .....

**Atemschule**  
**Ursula Schwendimann**  
Gufenhaldenweg 4  
8708 Männedorf  
Telefon 044 920 28 66  
[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)  
[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)

# Grundlagen der Atem – und Bewegungsarbeit

Das höchste Gut sei die seelische Harmonie mit sich selbst  
Seneca

Jahr | 2018



ALLES WAS GUT TUT

# **Erfahrungstage: Grundlagen der Atem – und Bewegungsarbeit**

**Mit Ursula Schwendimann Atemtherapeutin für den Erfahrbaren Atem®**

- Kursbeschreibung:** In diesem Kurs werden Grundlagen im Umgang mit dem unbewussten Atem vermittelt. Wir üben uns in meditativen Atem – und Bewegungsabläufen um ins Gespräch zu kommen mit den erlebten Atemreaktionen, Empfindungen und Gefühlen. Wir üben auf das zu horchen und zu vertrauen was von Innen kommt.
- Inhalt und Ziel:** Grundlagen der Meditativen Atem – und Bewegungsarbeit  
Achtsamkeitstraining  
Grundhaltungen  
Bewegungsabläufe und Atembewusstsein  
Atembewegungskohärenz trainieren und erkennen  
Partnerarbeiten  
Selbstwahrnehmungskompetenz erweitern und vertiefen
- Zielgruppen:** Interessierte für den EIAT – Lehrgang  
Atem- und KörpertherapeutInnen wie  
Menschen die sich für ihre Gesundheit interessieren
- Kursleitung:** Ursula Schwendimann, Atemtherapeutin Mitglied sbam  
Eidg. Diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atem,  
HeartMath® Certified Trainerin,  
Advanced Biodynamic Cardiovascular Therapist
- Datum/Zeit:** Samstag, 27. Januar 2018      09:00 – 16:30 Uhr  
Samstag, 07. April 2018      09:00 – 16:30 Uhr
- Kursgröße:** 8 - 12    Teilnehmende
- Kursart:** Weiterbildung 8 Lektionen à 45 Min.
- Kurskosten:** Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung & Kaffee
- Anmeldung:** Atemschule Ursula Schwendimann  
[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch) oder [atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)

Es gibt keine Erkenntnisse ohne die bewusste Erfahrung  
und Erfahrungen brauchen Worte.  
Erfahrungen ohne das erlebte Gefühl gehen verloren,-  
verlieren an Nachhaltigkeit und Bestand.  
Unbekannt