

Kursort und Anfahrt:



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

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für folgende Kurse „Die kleinen Atempausen zum Aufatmen“ 2020

06. Juni
12. September
28. November

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

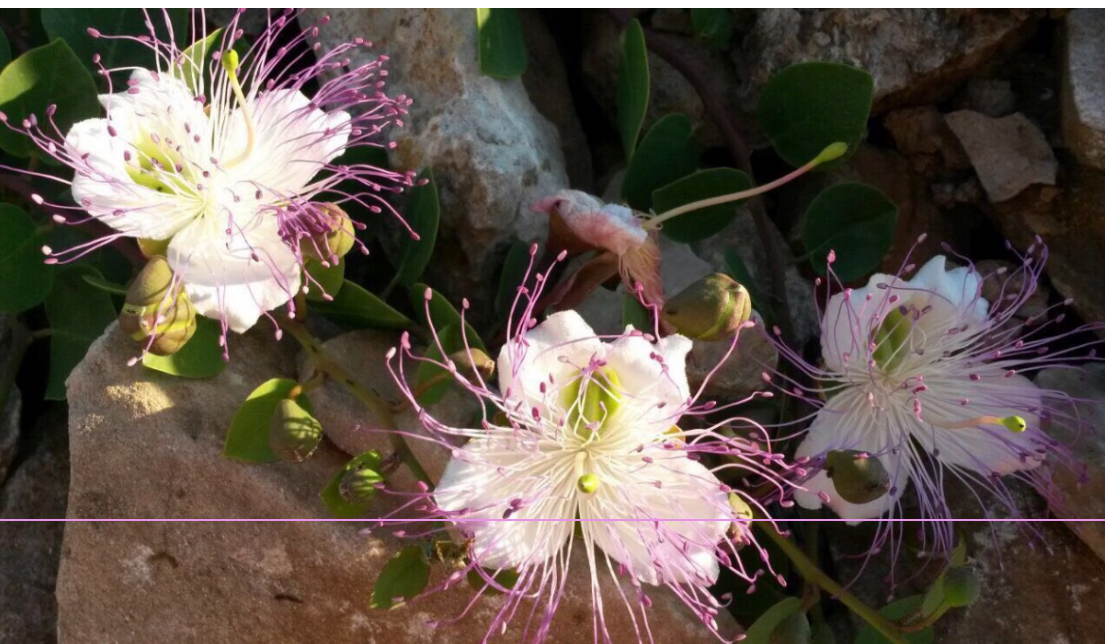
Unterschrift:

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen

Es kommt nicht darauf an, wohin du reist, sondern wie lebhaft du empfindest H.D.Thoreau

Jahr | 2020

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen 2020

Mit Ursula Schwendimann

In diesen Kursen lernen Sie spüren was Ihnen gut tut und üben im guten Sinne für sich selbst zu sorgen. Dabei bleiben Körper und Geist fit. Dies unterstützt Sie mit anspruchsvollen Situationen, welche Durchhaltevermögen und Widerstandskraft verlangen, entspannt und gelassen umzugehen.

Wie üben wir das? Mit einfachen Körperübungen und Fokus auf den Atem wird das Wahrnehmungsfeld für die körperlichen und seelischen Erlebnisse erlebbar und spürbar gemacht. Dabei üben wir geduldig das Erlebte anzunehmen - ohne Kritik und Verurteilung.

Ziel und Wirkung: Spüren wie sich das Geübte auf die Sinneswahrnehmung auswirkt und unser Aufmerksamkeitsfeld erweitert und die Motivation für ein Leben in Achtsamkeit vertieft.

Stärkt das Vertrauen in die eigene Weisheit und Körperempfindung. Bildet die Fähigkeit, mutiger und gelassener mit den Alltagsanforderungen umzugehen.

Kursinhalt:	Einfache achtsame Atem- und Körperübungen Atemraum - und Körperraum - zur Stille Das Zusammenspiel von Atem – und Bewegung stärken Die Übungsschritte zur Herzkohärenz Gedanken und Gefühle Atem & Herzmeditationen
Zielgruppen:	Alle die sich für ihre Gesundheit interessieren
Kursleitung:	Ursula Schwendimann , Atemtherapeutin Middendorf KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atem HeartMath® Certified Trainerin
Datum:	Samstag, 06. Juni 2020 Samstag, 12. September 2020 Samstag, 28. November 2020
Zeit:	Jeweils von 09:30 – 12:30 Uhr
Kursgröße:	8 – 12 Teilnehmende
Kursart:	Gesundheits- Stressregulationskurs 4 Lektionen à 45. Min. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden
Kurskosten:	pro Kurs Fr. 60.00 Zahlbar jeweils am Kurstag
Kursort:	Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf
Anmeldung:	Atemschule Ursula Schwendimann www.atemschule.ch oder atemschule@bluewin.ch