



**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)

# Wochenkurse

Sei ein treuer Freund deiner Seele!

Hildegard von Bingen

Jahr | 2018

## Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe August – Dezember 2018 an der Atemschule Männedorf



ENTFALTE DICH / MICH

## Wochengruppe August bis Dezember 2018

### Atmen – bewegen – entspannen – still werden – Kraft aufbauen – Wohlbefinden stärken

Dieser Kurs ist für alle Interessierten Menschen offen, die, die Stille suchen um von innen heraus neue Impulse zu entdecken.

#### Was Atemtherapie ist und bewirkt;

- Atemtherapie ist eine achtsame meditative Atem- und Körperwahrnehmungsarbeit
- In den Übungseinheiten erfahren und begegnen wir uns selbst
- Achtsame Begegnung im jetzigen Moment welche uns aufzeigt was *jetzt* ist
- Innere Wachheit, Motivation und Aufmerksamkeit werden angeregt und geschult
- Stärkt das Körperempfinden mit all seinen Sinnen
- Stärkt unser Körper – und Selbstvertrauen, befähigt uns mit schwierigen Umständen, kleinen und großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen
- Fördert und unterstützt unsere gesundheitliche Selbstregulation

#### Arbeitsweise:

Achtsame Atem- und Körperübungen im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, Bewegungs - Kompositionen Körper – und Organmeditationen, Tönender Atem, Achtsamkeitsübungen

#### Montagabend:

**Zeit Gruppe 1**                      **17:00 – 18:00 Uhr**  
**Zeit Gruppe 2**                      **18.15 – 19.15 Uhr**

**Leitung**                              Ursula Schwendimann

**Daten Gruppe 1**                      **20. August – 3. Dezember 2018**  
**Daten Gruppe 2**                      **20. August – 3. Dezember 2018**  
(Außer Herbstferien 8. Und 15. Oktober)

**Mitbringen**                        Bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken

**Kurskosten Gruppe 1**              **Fr. 490. 00 14x1 Std**  
**Kurskosten Gruppe 2**              **Fr. 490. 00 14x1 Std.**  
Bei Zahlung zum Voraus reduziert sich der jeweilige Betrag um Fr.10.00



#### Anmeldetalon:

Hiermit melde ich mich definitiv für die Wochengruppe 1  oder 2  an (bitte ankreuzen)

Name: ..... Vorname: .....

Geburtsdatum Tag/Monat/Jahr:.....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Tel:..... Datum: .....

E-Mail: ..... Unterschrift: .....