



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

Wochenkurse

Das meiste, was uns fehlt, finden wir in uns selbst. Norbert Stoffel

Jahr | 2019

Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe Januar – April 2019 an der Atemschule Männedorf



ENTFALTE DICH / MICH

Wochengruppe Januar bis April 2019

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 **14. Januar – 15. April 2019**
Daten Gruppe 2 **14. Januar – 15. April 2019**
(Außer 18. & 25. Februar 2019 Sportferien)

Mitbringen Bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken

Kurskosten Gruppe 1 **Fr. 420. 00 12x1 Std**
Kurskosten Gruppe 2 **Fr. 420. 00 12x1 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:

Straße: PLZ/Ort:

Tel: Datum:

E-Mail: Unterschrift: