



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

Wochenkurse

Der Atem steht im Mittelpunkt der Gesundheit.

Brauchle Alfred 1898-1964 Mediziner

Jahr | 2022

Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe – Mai – Juli 2022 an der Atemschule Männedorf



ENTFALTE DICH / MICH

Wochengruppe Mai – Juli 2022

Der Umgang mit dem Atem – bewegt – berührt – begeistert – stärkt die Gesundheit

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

Was Atemtherapie ist und wie sie wirkt;

- Atemtherapie ist emotionale Nahrung
- Entwickelt den Kontakt zu sich selbst
- fördert die Selbstregulation und stärkt das Immunsystem
- Bildet das Körperempfinden mit all seinen Sinnen
- Fördert das psychische und emotionale Gleichgewicht
- Stärkt und pflegt die Gesundheit
- Stärkt das Selbstvertrauen, befähigt uns mit schwierigen Umständen, kleinen und großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen

Arbeitsweise:

Achtsame Atem- und Körperübungen im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, Bewegungs - Kompositionen Körper – und Herzmeditationen, Tönender Atem, Körperreisen.

Dienstagsgruppe: mit Ursula Schwendimann

Zeit Gruppe 1 **17:00 – 18:00 Uhr**
Zeit Gruppe 2 **18.15 – 19.15 Uhr**
Daten Gruppe 1 +2 **03. Mai – 05. Juli 2022**

Kurskosten: **Fr. 324.- 9 x 1.Std.**
 Außer 31. Mai 2022

Mitbringen: Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Bei Zahlung zum Voraus reduziert sich der jeweilige Betrag um Fr.10.00

Anmeldetalon:

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

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel:

Geburtsdatum

E-Mail:

Unterschrift: