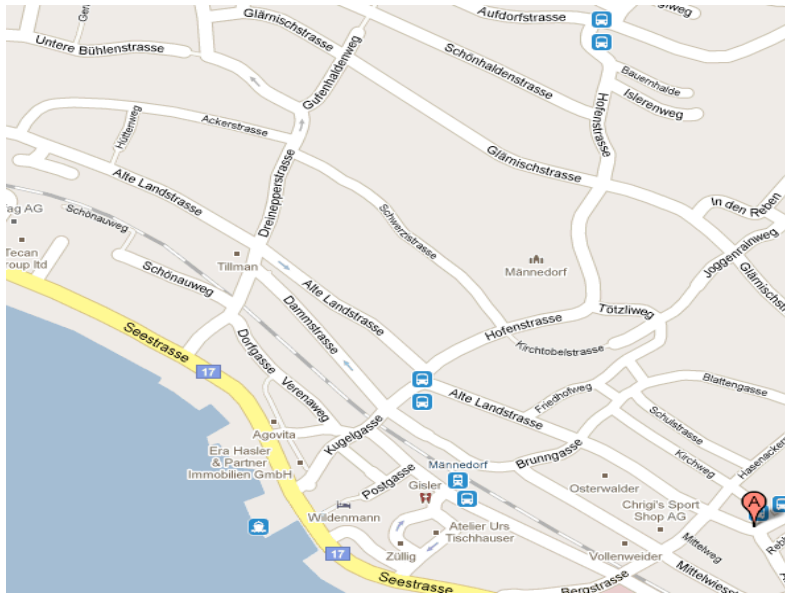


Kursort und Anfahrt:



Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für folgende Kurse „Kleine Auszeiten zum Aufatmen und entspannen“ 2018 an:

- 30. Juni
- 01. September
- 15. Dezember

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

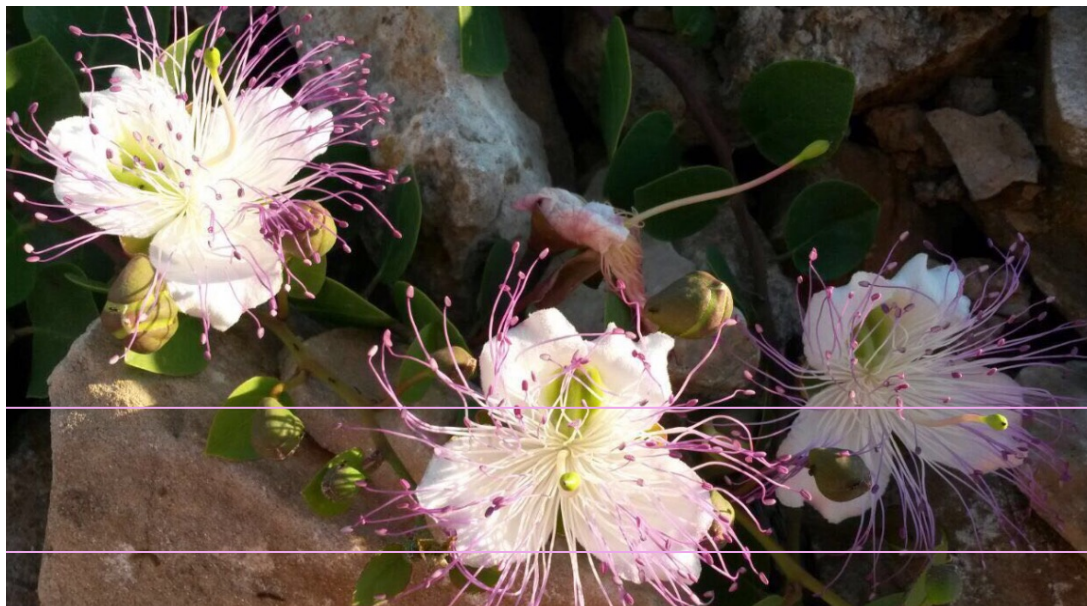
Atemschule
Ursula Schwendimann
 Gufenhaldenweg 4
 8708 Männedorf
 Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Kleine Auszeiten zum Aufatmen und entspannen

Mögest du jeden Tag wieder gut mit dir zusammenleben. Sprichwort aus Irland

Jahr | 2018

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Kleine Auszeiten zum Aufatmen und Entspannen 2018

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 Sinne auswirkt und unser Aufmerksamkeitsfeld erweitert und vertieft.

Dadurch wird das Vertrauen in die eigene Weisheit und Körperempfindung gestärkt und wir erlangen die Fähigkeit, mutiger und gelassener mit den Alltagsanforderungen umzugehen.

Kursinhalt: Achtsames Einstimmen mit Atem- und Körperübungen
Die gute Körperhaltung aufbauen
Atem – und Bewegungsbewusstsein trainieren
Psychische Widerstandskraft stärken
Kultur der Dankbarkeit und Wertschätzung pflegen(Herzintelligenz®)
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, 30. Juni 2018
Samstag, 01. September 2018
Samstag, 15. Dezember 2018

Zeit: Jeweils von 09:30 – 12:30 Uhr

Kursgröße: 8 – 12 Teilnehmende

Kursart: Gesundheits- Stressregulationskurs
3 Std. à 60 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