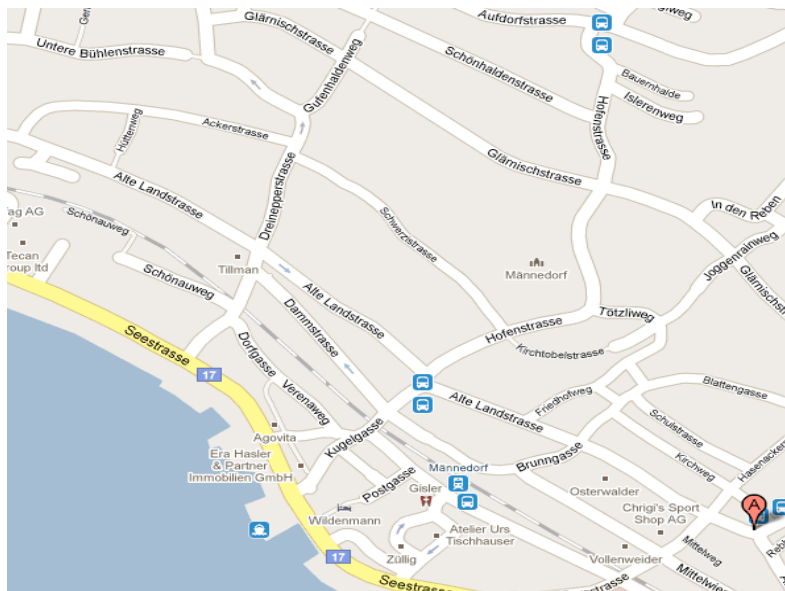


**Kursort und Anfahrt:**



**Anmeldung:**

Ich melde mich definitiv und verbindlich für folgende Kurse „Die kleinen Atempausen zum Aufatmen“ 2019 an:

- 02. Februar
- 06. April
- 15. Juni
- 07. September
- 30. November

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

**Datum:** .....

**Unterschrift:** .....

**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)

# Die kleinen Atempausen zum Aufatmen

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

Jahr | 2019

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

# Die kleinen Atempausen zum Aufatmen 2019

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  
Wahrnehmungsschulung für die gesunde Körperhaltung  
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, 02. Februar 2019  
Samstag, 06. April 2019  
Samstag, 15. Juni 2019  
Samstag, 07. September 2019  
Samstag, 30. November 2019

**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](http://www.atemschule.ch) oder [atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)