

Wöchentliche fortlaufende Atemkurse

Der Dienstagabend ist der Atemmeditation gewidmet. Es werden verschiedene Formen der Meditation angeboten, damit die Teilnehmer/-innen zu ihrer eigenen Ausübungsart finden können.



Der Mittwochmorgen-, Donnerstagabend- oder Freitagmorgenkurs kann beliebig besucht werden. Jede Atemlektion ist in sich abgeschlossen. In diesen Stunden wird körper- und atembetont gearbeitet zur Förderung der Gesundheit, Aufbau nach Krankheit oder nach einem Unfall. Z.B. Rücken, Beckenboden, Beinkraft, Beweglichkeit, Gelenke, Atemkraft und –volumen usw. und zur Selbsterfahrung.