

Tageskurs Freitag / Tageskurs Samstag

Erfahrbarer Atem – Besser Atmen

Haben Sie das Gefühl zu wenig Luft zu erhalten? Sind Sie im Stress und möchten wieder einmal durchatmen. Oder fehlt Ihnen der Atem, um wichtige Aufgaben zu erledigen? Interessiert Sie der „Erfahrbare Atem“? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Ziele:
- Atemraum und Atemrhythmus erfahren
 - Atem- und Vitalkraft stärken
 - Durchlässigkeit Körper fördern
 - Achtsamkeit schulen
 - Atemsubstanz kennen lernen

Datum: **EA1 Freitag, 17. Februar 2012**
 EA4 Samstag, 12. Mai 2012

Kurszeit: 09.15-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr

Kursort: Atemzentrum Monika Hödl,
 Oberlandstrasse 12, 8712 Stäfa

Kursleiterin: Monika Hödl, Dipl. Atemtherapeutin sbam

Kosten: Fr.180.00 pro Tag

Kursgrösse: 4 - 8 Teilnehmer/-innen

Kleidung: - bequeme Alltagskleidung
 - Socken