

## Wöchentlicher Atemkurs

### Atemkurs

Haben Sie das Bedürfnis beschwerdefreier und tiefer zu atmen? Über Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen entdecken und erfahren Sie Ihren Körper und den Atem. Der bewusste zugelassene Atem schenkt Ihnen innere Ruhe und Gelassenheit.

Ziele:

- Körper für dreidimensionale Atembewegung trainieren
- Atem- und Vitalkraft stärken
- Atembewusstsein entwickeln
- Achtsamkeit schulen
- Allgemeines Wohlbefinden verbessern

<b>Datum:</b>	<b>WB4 16.04.-25.06.2012 (10 x)</b> (28.05.2012 Pfingstmontag fällt aus)
<b>Kurszeit:</b>	Montags, 19.00-20.00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Atemzentrum Monika Hödl, Oberlandstrasse 12, 8712 Stäfa
<b>Kursleiterin:</b>	Monika Hödl, Dipl. Atemtherapeutin sbam
<b>Kosten:</b>	Fr. 260.00
<b>Kursgrösse:</b>	max. 8 Teilnehmer/-innen
<b>Kleidung:</b>	- bequeme Alltagskleidung - Socken