

Wöchentlicher Atemkurs

Mittenkraft

Unsere Zeit ist geprägt von Schnelligkeit, Unruhe und Hektik. Wie schnell verlieren wir uns in Äusserlichkeiten?! Durch die Achtsamkeit auf den Atem gelingt es uns, im Hier und Jetzt und im Zentrum unseres Körpers zu bleiben. Diese Mittenkraft stärkt, lässt mich bei mir bleiben und trotzdem mit allem verbunden sein.

- Ziele:
- Ruhe und Gelassenheit
 - Verbindung zum inneren Kern
 - Atemkraft stärken und Atem vertiefen
 - Körper- und Atembewusstsein stärken
 - allgemeines Wohlbefinden verbessern

Daten: **WB6 03.05.-12.07.2012 (10 x)**
(17.05.2012 fällt aus)

Kurszeit: Donnerstags, 18.30-19.30 Uhr

Kursort: Atemzentrum Monika Hödl,
Oberlandstrasse 12, 8712 Stäfa

Kursleiterin: Monika Hödl, Dipl. Atemtherapeutin sbam

Kosten: Fr. 260.00

Kursgrösse: Max. 8 Teilnehmer/-innen

Kleidung: - bequeme Alltagskleidung
- Socken