



Ich, mein Körper und mein Atem

Möchten Sie der Möglichkeit nachgehen, feine, tiefe und stabilisierende Qualitäten Ihres Körpers zu entdecken? Darin können Sie Techniken und Übungen der Atem- und Körpertherapie unterstützen. Diese Techniken und Übungen können Sie nach Bedarf im Alltag, in der Freizeit und während dem Ausüben von Sportaktivitäten einsetzen.

Durch die entwickelten Qualitäten kann sich Ihr Körpergefühl steigern, Ihre Körperwahrnehmung plastischer werden und auch die Selbststeuerung Ihres Körpers verbessert werden. Die Entwicklung dieser Körperkompetenzen kann langfristig auch Ihr Wohlbefinden und Ihr Selbstwertgefühl steigern.

Kursdaten 2019:

Oktober 27.
November 8. / 15. / 22. / 29.
Dezember 6. / 13. / 20.

Zeit: Freitagmorgen, 9.00 – 10.00
Ort: Praxis Atemraum, im Gruppenraum

Kosten: CHF 30.00 je Stunde (Ihre erste Kursstunde gilt als Schnupperstunde und ist gratis.)