



Atemkurs

Achtsames Atmen

„Atmung ist Nahrung für Geist, Körper und Seele.“ Aristoteles

- Achtsames Atmen hellt Stimmung und Gedanken auf
- Atemarbeit verbessert das körperliche Empfinden
- Achtsames Atmen ermöglicht einen verbesserten Umgang mit Stresssituationen
- Atemarbeit wirkt entspannend und kräftigend

Dieser Kurs verhilft zu neuen Erfahrungen mit dem eigenen Atem. Bewusstes Atmen hat einen stabilisierenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem, auf das Immunsystem und auf die Psyche.

Der Kurs arbeitet nicht mit vorgegebenen Übungen, sondern hilft herauszufinden, was für jede/jeden persönlich stimmig und heilsam ist.

Dabei wird die Atemarbeit mit Bewegung und gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten verbunden.

Termine:

Vier x Dienstag 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Grundkurs:

30.8. – 20.09.2011

Aufbaukurs:

27.9. – 18.10.2011

Kosten:

12,00 € / pro Abend

Ort:

Praxis Kreative Therapie
Sabine Vogel
Dreilindenstr. 25
04177 Leipzig

Kontaktdaten:

Telefon: 0341 / 4924341

E-Mail: info@kreativetherapie-vogel.de

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.