



Gruppentraining in der Praxis

achtsam bewegen - atmen - wahrnehmen

In einfachen Übungen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und Atem. Wir üben eine Bewegung bewusst und im Einklang mit dem Atem auszuführen und ihre Wirkung wahrzunehmen. Dabei sind wir offen für Empfindungen und Gefühle und nehmen sie ohne zu werten an, wie sie sich im Moment zeigen.

Durch das Training

- verbessert sich Ihre Atem-, Körper- und Sinneswahrnehmung
- stärken Sie das Bewusstsein für Ihren Körper und Atem
- lernen Sie bewusster mit sich und Ihrer Umwelt in Beziehung zu sein
- wird Ihr Atem freier, voller und tiefer
- erleben Sie sich beweglicher, offener und lebendiger
- werden Sie innerlich ruhiger und kommen mit Ihrer Inneren Kraft in Kontakt
- können Sie mit Stress geschickter umgehen

Es braucht keine Vorkenntnisse, ein laufender Einstieg ist möglich. Wir empfehlen, als Ergänzung zur ambulanten Therapie in der Praxis mindestens 6 x an diesem Training teilzunehmen. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

Kosten

Abo für 6-malige Teilnahme: 150.- (Preisnachlass auf Anfrage möglich)

Über die Zusatzversicherung können die Stunden bei den meisten Krankenkassen abgerechnet werden.

Wann?

Nachmittagsgruppe: Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Abendgruppe: Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr

aktuelle Angaben über Daten auf der Homepage: www.zumbeherztenleben.ch

Wo?

Im Gruppenraum der **Praxis zum beherzten Leben**.

Anmeldung:

Email: jolanda.meier@bluewin.ch oder SMS/Telefon: 079 720 97 92

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf maximal 6 pro Gruppe.

Kursleiterin

Jolanda Meier-Kunz, lic.phil. I • Dipl. Atemtherapeutin IKP • Dipl. Psychologische Beraterin IKP