

Mit achtsamer Atem- und Körperarbeit zu einem freien Atem, innerer Ruhe und Entspannung finden

Gruppenkurs in der Praxis Zum beherzten Leben

In einer Kleingruppe von max. 5 Personen erlernen Sie verschiedene Atem- und Körperübungen und Meditationen. Die Atem- und Gehmeditation, Seh- und Hörmeditation, Gedankenmeditation und der Bodyscan stehen Ihnen als Audios zu Hause zum Üben zur Verfügung. Sie unterstützen Sie auf dem Weg zu einem achtsameren Leben.

Durch die Übungen wird Ihr Atem freier und körperliche Spannungen lösen sich. Sie kommen in Fluss und innere Ruhe kann sich einstellen. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult und die Fähigkeit, mit sich und der Mitwelt in Beziehung zu sein, gestärkt. Die Verbundenheit mit dem Atem kann Ihnen zusammen mit einer guten Erdung helfen, im Alltag und in schwierigen Situationen Halt in sich zu finden und gelassener zu handeln. Sie werden angeleitet, wie Sie im Alltag innehalten und frische Kraft tanken können.

Vorkenntnisse sind keine nötig, ein laufender Einstieg ist möglich. Um die Wirkung festzustellen, empfehle ich, mindestens sechsmal am Training teilzunehmen. Ein laufender Einstieg ist möglich.

Gerne lade ich Sie zu einer unverbindlichen, kostenlosen **Schnupperstunde** ein.

Die Atem- und Körperübungen können auch in Einzelstunden erlernt werden.

Kosten und Termine

Abo für 6-malige Teilnahme Fr. 150.00

Montag 18.00 – 19.00 / Dienstag 18.45 – 19.45

Anmeldung und Informationen

Atem- und Achtsamkeits- Training in der Gruppe

Jolanda Meier-Kunz

079 720 97 92

jolanda.meier@bluewin.ch



Atemtherapie in Einzelstunden

www.jolandameier.ch

Lindstrasse 39
8400 Winterthur

