

## OFFENE TERMINE mit Rita Theresia Reck

15. März 2020

Aktion: „Weißenhorn atmet – Atmen Sie mit“

Sonntag, 17.00 – 18.00 Uhr im Stadtpark in Weißenhorn

Einfach vorbeikommen und mitmachen

Eine Aktion des Berufsverband ATEM, Rita Theresia Reck, KAB Weißenhorn

25. März. - 13. Mai 2020 (außer Osterferien)

"einatmen – ausatmen – aufatmen"

Atemkurse in Weißenhorn:

Mittwochs, 16.15 – 17.45 Uhr und 18.15 – 19.45 Uhr

Informationen und Anmeldung bei KAB Weißenhorn unter:

Tel: 07309-9290310; [sekreteriat@kab-illerdonau.de](mailto:sekreteriat@kab-illerdonau.de)

04. April 2020

Atemtag: „Frühling. Aufatmen“

Samstag, 10.00 – 17.30 Uhr

„Haus am Fluß“ im Stadttregal in Ulm

Informationen und Anmeldung bei Rita Theresia Reck unter:

0731/483755 oder [atemleben-ulm@t-online.de](mailto:atemleben-ulm@t-online.de)

27. Juni 2020

Atemtag: „Ein Kurzurlaub für Körper und Seele“

Samstag, 8.30 – 17.00 Uhr

Haus der Begegnung „St. Claret“ in Weißenhorn

Informationen und Anmeldung bei KAB Weißenhorn unter:

Tel: 07309-9290310; [sekreteriat@kab-illerdonau.de](mailto:sekreteriat@kab-illerdonau.de)

28. Juni /05./12./19. Juli 2020

Aktion: „Ulm atmet – Atmen Sie mit“

Jeweils Sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr in der Friedrichsau in Ulm,

am Ufer des Unteren Ausees, Straßenbahnhaltestelle Donauhalle

Einfach vorbeikommen und mitmachen

Eine Aktion des Bundesverband Atem, Susanne Menrad-Barczok, Rita Theresia Reck, Susanne Wahl

06. September 2020

Aktion: „Weißenhorn atmet – Atmen Sie mit“

Sonntag, 17.00 – 18.00 Uhr im Stadtpark in Weißenhorn

Einfach vorbeikommen und mitmachen

Eine Aktion des Berufsverband ATEM, Rita Theresia Reck, KAB Weißenhorn

23. September - 28. Oktober 2020 optional

23. September - 02. Dezember 2020 (außer Herbstferien/Bayern)

"einatmen – ausatmen – aufatmen"

Atemkurse in Weißenhorn:

Mittwochs, 16.15 – 17.45 Uhr und 18.15 – 19.45 Uhr

Informationen und Anmeldung bei KAB Weißenhorn unter:

Tel: 07309-9290310; [sekreteriat@kab-illerdonau.de](mailto:sekreteriat@kab-illerdonau.de)

15. Oktober 2020

Vortrag mit Atemübungen: „Die Kraft unseres Atems“

Donnerstag: 19.30 – 21.30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus in Oberessendorf, Kath. Frauenbund Oberessendorf

Informationen bei Rita Theresia Reck unter:

0731/483755 oder [atemleben-ulm@t-online.de](mailto:atemleben-ulm@t-online.de)

14. November 2020

Atemnachmittag: „einatmen – ausatmen – aufatmen“

Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus in Oberessendorf, Kath. Frauenbund Oberessendorf

Informationen bei Rita Theresia Reck unter:

0731/483755 oder [atemleben-ulm@t-online.de](mailto:atemleben-ulm@t-online.de)