



Frühling.
AUFATMEN

ATEMKURS

Samstag, 4. April 2020

10.00 – 17.30 Uhr

Haus am Fluss, Stadtregal Ulm

atemleben-ulm.de

Atempädagogik

Atem ist Leben und eine starke Kraft in uns

Einen Tag für mich Zeit nehmen und mich in atmosphärisch wohltuender Umgebung um nichts kümmern müssen.

Boden unter meinen Füßen spüren, meine Atemräume erkunden, die Resonanz meiner Stimme erleben, Standfestigkeit erfahren und in meine Aufrichtung kommen.

Mit einfachen Bewegungs- und Dehnübungen positive Kräfte im Körper wecken und stärken und die Kraft meines Atems erleben.

Loslassen — Wohlspannung erfahren — Gleichgewicht und Gelassenheit fördern — Ressourcen stärken — Lebenskraft und Lebensfreude spüren.

Ich freue mich auf Sie!

Rita Theresia Reck, Atempädagogin

Termin:

Samstag, 04.04.2020
10.00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus am Fluss im Stadtregal Ulm

Kursgebühr: incl. Verpflegung: 80,- €

Anmeldung: telefonisch 0731 - 483755
oder per Mail: atemleben-ulm@t-online.de

Die Anmeldung erfolgt nach Eingang, danach erhalten Sie eine Bestätigung und weitere Informationen