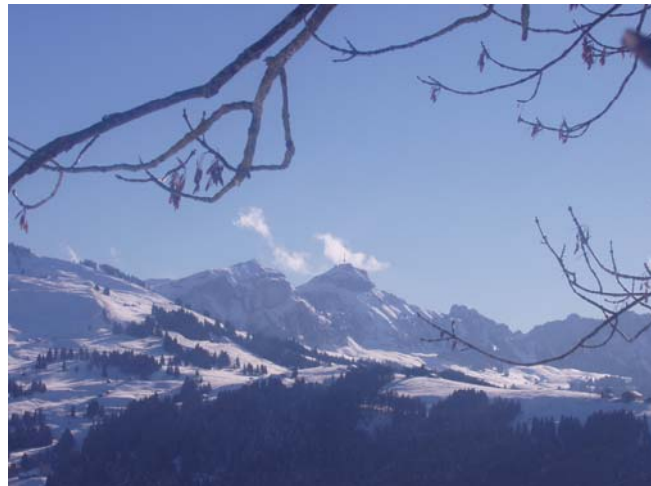




abschalten, zu sich kommen, aufatmen



Stress beginnt dann, wenn man nicht mehr abschalten kann. Die Gedanken kreisen dann immer um ein bestimmtes Thema, es ist wie eine Gedankenmühle, die sich nicht mehr abstellen lässt. Dieser Zustand geht dann ans Lebendige. Der Körper verspannt sich, die Gelenke werden blockiert, der Nacken schmerzt. Unruhe und Hast machen sich breit, Müdigkeit und Unlust sind die Folge. Man kann sich nicht mehr lange konzentrieren. Es geht einem alles auf die Nerven.

Atemtherapie ist das geeignete Mittel, um wieder zur Ruhe zu finden. Die Gedanken finden einen Anker in der Gegenwart beim Spüren der Atembewegung. Der Atem findet dann selber seinen Weg und vertieft sich, der Rhythmus harmonisiert sich und schon bald fühlt man sich wohler. Atem wirkt, denn Atem ist mehr als Luft. Durch einen ruhigen, vertieften Atem bekommt der Körper mehr Sauerstoff, die Gedanken beruhigen sich, Wohlsein macht sich breit. Es lohnt sich, diese eigene Ressource kennen zu lernen.

An 7 Montag-Abenden vom 28. Januar bis 10. März 2008 von 18.30 bis 19.45 Uhr im Raum für Gesundheit und Bewegung, Bahnhofstrasse.26, 9450 Altstätten.
Kurskosten für alle 7 Abende CHF 160 inklusive 1 Einzelstunde.
Anmeldung bitte per Telefon: 076 588 58 37, oder per mail: hkeel@bluewin.ch.
weitere Information auf: www.atempraxis-keel.ch

Schön, wenn du mitmachst