

Herlinde Keel



dipl. Atemtherapeutin/ Pädagogin SBAM
dipl. Krankenschwester

LEBEN UND ATMEN IM RHEINTAL



SEMINAR
Von der Anspannung
zur Wohlspannung

Gesundheit durch körperliches und
seelisches Wohlbefinden

Schön wenn Sie mitmachen!

ENTSPANNUNG MIT ATEMTERAPIE

Idee	Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Atemübungen auf Ihren Körper und Ihren Geist.
Wer	Das Seminar richtet sich an Personen, die unter grosser Anspannung stehen und einen Weg zur Bewältigung suchen. Es sind sowohl Männer als auch Frauen angesprochen.
Was	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen des erfahrbaren Atems nach der Atemlehre Middendorf: atmen, sammeln, empfinden• Theoretische Einführung in die Stressphänomene• Vorzeichen des Burn-Out erkennen• Die Körpersignale wahrnehmen und Empfindungen und Gefühle als Informationsträger kennen lernen• Die eigenen Ressourcen nutzen• Nicht die Leistung, sondern den leistenden Menschen fördern
Wie	Viele praktische Übungen und Erfahrungen werden kombiniert mit theoretischem Grundwissen.
Anzahl	Maximal 12 Teilnehmer pro Kurs

ORGANISATORISCHES

Daten	18.3. und 25.3.2006 2 Samstage
Zeit	9 - 12 Uhr
Ort	ri.nova Rebstein, www.rinova.ch 
Kurskosten	CHF 250, zahlbar vor Seminarbeginn bar oder mit Einzahlungsschein gegen Rechnung
Inbegriffen	Neben den 2 Tagen in der Gruppe erhalten Sie individuell eine Einzelbehandlung in der Praxis (Zeitpunkt nach Absprache)
Anmeldung	Mit der beiliegenden Anmeldekarte, telefonisch (076 588 58 37) oder per e-mail an info@atempraxis-keel.ch