



www.kstreuhand.ch

Zen des Abendlandes

Entspannung mit Atemtherapie

Erleben Sie die wohltuende Wirkung auf Ihren Körper und auf Ihren Geist!

Idee

Mit der Kraft des Atems die innere Ruhe finden und das eigene Potenzial entwickeln. Bewusster leben durch den Atem.

Durch die Belebung des Atems können Veränderungen am eigenen Körper eingeleitet werden. Er hilft, Spannungen oder Störungen zu lösen und für sich selbst zu bearbeiten.

Referentin

Ursula Schwendimann, Männedorf

Ausbildung am Institut von Prof. I. Middendorf, Berlin zur Diplom-Atempädagogin. Fachausbildung in Körperpsychotherapie und Einzeltherapie bei Dr. M. Brown und K. Brown, Italien.

1982 Gründung der Atemschule in Männedorf. Schulleiterin und Fachdozentin. Weiterbildungstätigkeit im In- und Ausland. Mitbegründerin des Schweizer Berufsverbandes der Atempädagogen Middendorf /SBAM.

Eigene atempädagogische Praxis.

Mit-Leitung

Herlinde Keel, Altstätten

Dipl. Krankenschwester, 3-jährige intensive Ausbildung zur dipl. Atemtherapeutin an der Atem-Schule, Diplom im Herbst 2004

www.atemschule.ch

Entspannung mit Atemtherapie

Wer	Das Seminar richtet sich an Personen, die unter grosser (beruflicher) Anspannung stehen und einen Weg zur Bewältigung praktisch kennen lernen möchten. Es sind sowohl Männer als auch Frauen angesprochen.
Was	<ul style="list-style-type: none">• Anspannung, Entspannung, Grundspannung, Wohlspannung• Praktische Übungen mit dem Atem• Stresssymptome erkennen• Theoretische Hintergründe der Stressphänomene• Auswirkungen und Hilfen im Alltag, z.B. auch vor einer wichtigen Besprechung, einem Auftritt oder Vortrag• Massnahmen, Stressregulatoren
Wie	<p>Viele praktische Übungen und Erfahrungen werden kombiniert mit theoretischem Hintergrundwissen.</p> <p>Der (die) Kursteilnehmer(in) wird zu seinen eigenen Empfindungen geführt. Er (sie) wird die Wirkung der Übungen auf seinen (ihren) Körper spüren und erfahren.</p>
Unterlagen	Die Teilnehmer machen sich selber Notizen. Unterlagen zu einzelnen Übungen werden abgegeben.
Anzahl	max. 24 Teilnehmer/innen
Infos	<p>www.atemschule.ch</p> <p>SBAM Schweiz. Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf</p> <p>www.praxis-info.ch/atemtherapie.htm</p>

Schön wenn Sie mitmachen.

Entspannung mit Atemtherapie

Datum	27. und 28. August 2004
Beginn Ende	Freitagnachmittag 16.00 Uhr Samstagabend, 18.00 Uhr
Seminarort und Unterkunft	Kloster Fischingen, Nähe Sirnach / Dussnang im Tannzapfenland (ca. 1¼ Autostunden ab Altstätten) Einerzimmer, ev. auch Doppelzimmer www.klosterfischingen.ch
Tenü	Bequeme Kleidung (Trainer)
Kosten	CHF 300 (gegen Rechnung) inkl. Vollpension und Seminarabschluss am Samstagabend Abmeldungen sind bis 30.6.2004 ohne Kostenfolge möglich. Danach müssten die anfallenden Reservierungskosten in Rechnung gestellt werden, wenn der Seminarplatz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Anmeldeschluss	31. Mai 2004 Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt

Keel + Schöpfer Treuhand AG
Sekretariat
Bahnhofstrasse 14
9450 Altstätten

Entspannung mit Atemtherapie

Anmeldung

Ich melde mich zum Anlass vom 27./28. August 2004 an.

Name, Vorname _____

Firma _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

e-mail _____

Bemerkungen
(Einer- oder Zweier-
zimmer?) _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Anmeldeschluss: 31. Mai 2004

Anmeldung bitte: per Brief an obige Adresse
per Telefon an Colette Fattore 071 757.07.07
per Fax auf 071 / 757.07.08
per e-mail an cfattore@kstreuhand.ch