

## Atem als Erfahrung



laufender Gruppenunterricht

## Atem ist eine Quelle der Kraft

### FORTLAUFENDER GRUPPENUNTERRICHT

„Wir lassen den Atem kommen  
wir lassen ihn gehen  
und warten, bis er von selbst  
wieder kommt“

Über diese einfache Regel  
des Erfahrbaren Atems nach  
Prof. Ilse Middendorf, lernen  
wir Zulassen, Loslassen, Ge-  
schehenlassen, Nichtmachen-  
wollen.

Das führt mit der Zeit zu ei-  
ner gelösteren inneren und  
äusseren Haltung, zu mehr  
Gelassenheit und Selbstver-  
trauen.

Durch geleitete Bewe-  
gungs- und Sammlungs-  
übungen kann der Atem er-  
fahren und bewusst ge-  
macht werden.

Je durchlässiger der Körper  
für die aus dem Innern  
kommende Atembewegung  
wird, umso mehr kann die  
aufbauende Lebenskraft  
aus dem Atem erfahren  
werden.

Solche Übungen, die später  
auch alleine gemacht wer-  
den können, helfen auch in  
Zeiten der Anspannung,  
den Alltag leichter zu be-  
wältigen und den Anschluss  
an die eigenen Kräfte im-  
mer wieder neu zu finden.

Schön wenn Sie mitmachen!

## ORGANISATORISCHES

wann	Kurs Abend: Montag 18.30 - 19.30 Uhr Kurs Morgen: Dienstag 8.30 - 9.30 Uhr
Ort	Raum für Gesundheit und Bewegung Bahnhofstrasse 26 9450 Altstätten
Kosten	Fr. 180 CHF (10 Abende/Morgen) Die Gruppenstunden werden im Abo für 10 Stunden gebucht. Zu einer Schnupperstunde sind Sie je- derzeit herzlich willkommen.
Anmeldung:	Telefonisch: 076/ 588 58 37 e-mail: <a href="mailto:info@atempraxis-keel.ch">info@atempraxis-keel.ch</a>

Atempraxis Keel  
Marktgasse 1  
9450 Altstätten

Telefon 076 588 58 37  
[info@atempraxis-keel.ch](mailto:info@atempraxis-keel.ch)  
[www.atempraxis-keel.ch](http://www.atempraxis-keel.ch)