

Atem & Bewegung

Raum | Zeit | Stille



Gruppenstunden nach Prof. Ilse Middendorf

mittwochs, 17.15-18.15, (ungerade Wochen)

Gartenhofstrasse 7, 8004 Zürich

Keine Vorkenntnisse nötig. Einstieg jederzeit möglich

Pause? Pause!

Pausen machen und erleben, wie sie wirken: Im Sitzen, Stehen und Gehen erforschen wir die vielfältigen Möglichkeiten, aus dem eigenen Atem zu bewegen und bewegt zu werden. In der achtsamen Körperempfindung lassen wir den Atem kommen und gehen und warten, bis er wiederkommt. Der eigene Rhythmus wird neu erlebbar und in Raum, Zeit und Stille regenerieren sich Körper, Seele und Geist.

Leitung *Susanne Wagner*

- SVEB-Zertifikat Lernveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen
- Atemtherapie und Atempädagogik
Middendorf sbam (i.A. bis Mitte 2019)



www.meinatem.ch

Änderungen vorbehalten | kurse@meinatem.ch | 076 799 80 04