



Atem - Bewegung - Achtsamkeit (Kleingruppe)

Beschreibung	Der Atem unterstützt den Organismus in all seinen Funktionen. Durch das Entwickeln der Atemkraft und das Wahrnehmen der eigenen unbewussten Atemmuster können Beschwerden gemildert oder gelöst werden. Auch wird der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestärkt. Der zentrale Bestandteil ist die Erfahrung und Wahrnehmung des eigenen Körpers, die wertschätzende Zuwendung zum innerleiblichen Geschehen und das Zulassen des natürlichen Atemflusses. Dies ermöglicht ganz im Hier und Jetzt anzukommen, präsent im Körper, wach und offen für das Geschehen im Innen und Aussen.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung• Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen			
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.			
Zielgruppe	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum ermöglicht die Kraft des Atems bewusst einzusetzen.• Sie aktivieren die winzigen "Kraftwerke" Ihrer Körperzellen• Sie gewinnen Leistungsfähigkeit und bauen Stress ab			
Methodik/Didaktik	Gruppenunterricht			
Datum	13.11.2021 / E_1530133			
Zeit	09:30 - 11:45 h			
Wochentage	Sa			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 57.50			
Durchführungsort	Schloss, 9320 Arbon			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Atem - Bewegung - Achtsamkeit (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	13.11.2021	09:30 - 11:45

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

