



STEIN EGERTA



Atmen: Jeden Tag eine Freude

Aus der inneren Ruhe Kraft schöpfen

Samstag, 7. November 2020



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26, Postfach 38
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

Atmen: Jeden Tag eine Freude

Beginn/Dauer

Samstag, 7. November 2020, (07A26A)
Samstag, 5. Dezember 2020, (07A26B)
Samstag, 23. Januar 2021, (07A26C)

jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort

Atemstunde, Ute Blapp, Rietgarage 1.OG,
Gonzenstrasse 7, Sevelen

Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten

CHF 67.- pro Vormittag. Die Vormittage sind
einzeln buchbar.

Mitbringen

Warme Socken, bequeme Kleidung

Organisation

Stein Egerta / Anne Gerhards

"Die grössten Ereignisse, das sind nicht unsere
lautesten, sondern unsere stillsten Stunden." Friedrich
Nietzsche

Kursziel

Wir verbinden uns mit der Kraft des Atems. So
entstehen mehr Bewusstheit, Ruhe, Gelassenheit und
„Nichts-Tun müssen“. Die neue, besser spürbare
Lebendigkeit wird lust- und freudvoll erlebt. Eigene
persönliche Ressourcen werden entdeckt und weniger
gelebte Persönlichkeitsanteile aktiviert.

Inhalt

Die Auseinandersetzung mit sich selbst erfordert
Vertrauen, Kraft und Mut, werden wir uns doch so der
eigenen Verletzlichkeit gewahr. Welche Tätigkeiten in
meinem Leben sind für mich beglückend? Meine
persönlichen Ressourcen sind die Kraftquellen, aus
denen ich schöpfe. Insbesondere körperliche
Beweglichkeit, Selbstvertrauen, gutes Abgrenzen,
Zugang zu den eigenen Gefühlen, sich selber Raum
und Mitgefühl geben, gehören zu unseren inneren
Kraftquellen. Neue Atem- und Bewegungserfahrungen
geben Halt und Sicherheit, aus denen befreiende
Bewegungen entstehen können.

Leitung

Ute Blapp, dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf und
Atem- & Körperpsychotherapeutin IAKPT mit eigener
Praxis in Sevelen