



STEIN EGERTA



Wir freuen uns, Sie zu begrüßen!



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

---

## Atem-Rhythmus: Lebens- freude

---

Den eigenen Rhythmus im Leben finden

**Montag, 15. März 2021**

Erwachsenen.Bildung

## Atem-Rhythmus: Lebensfreude

### Beginn

Montag, 15. März 2021, 18.30 bis 19.45 Uhr

### Dauer

5 Montagabende (5. und 12. April entfallen)

### Ort

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

### Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

### Kosten

CHF 125.-

### Mitbringen

Warme Socken, bequeme Kleidung

### Organisation

Stein Egerta / Anne Gerhards

### Kursziel

Durch achtsames Üben in verschiedenen Positionen werden Körper und Atem bewusster, spontan und frei eingestellt. Das Bewusstsein für die natürliche Veränderung im Grundrhythmus von Einatmen, Ausatmen und der Atempause wird erlebbar.

### Inhalt

In unserem Alltag sind wir von verschiedenen Rhythmen begleitet: Tag-Nacht, Mondphasen, Organtätigkeiten und Herzschlag sowie den für die Gesundheit relevanten jedoch oft vernachlässigten Atemrhythmus, der sich mit dem Herzrhythmus, gegenseitig beeinflusst. Für das innere Gleichgewicht und unsere Gesundheit ist es wichtig, in Übereinstimmung mit diesen Rhythmen zu leben. Die frei fließenden Bewegungsübungen ermöglichen ein Ausbreiten der Atembewegung. Der Körper, eingebunden im vegetativen Nervensystem, reagiert mit Ruhe und Ausgeglichenheit. Die neue und spürbare Lebendigkeit, eine bessere Körperwahrnehmung sowie Wohlspannung lassen Freude entstehen.

### Leitung

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

