



STEIN EGERTA



EDUQUA

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

---

## Atem und Kunstbetrachtung

---

Das leichte Spiel von  
Kunst, Wahrnehmung und Atem

**Mittwoch, 26. Oktober 2022**

Erwachsenen.Bildung

## Atem und Kunstbetrachtung

### **Beginn**

Mittwoch, 26. Oktober 2022,  
12.30 bis 13.00 Uhr

### **Dauer**

3 Mittwochmorgens (26. Okt., 9. und 23. Nov.)

### **Ort**

Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

### **Referent/in**

Ute Blapp (0041 78 6375547)

### **Kosten**

CHF 80.-

### **Mitbringen**

Bequeme Kleidung

### **Organisation**

Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation  
mit dem Kunstmuseum Liechtenstein

### **Kursziel**

Wir verbinden uns mit der Kraft des Atems und nehmen uns und unseren Körper in diesem Augenblick wahr. Der Atem hilft uns, im Moment ganz anwesend zu sein. So entstehen mehr Bewusstheit, Ruhe und Gelassenheit.

### **Inhalt**

Mit einfachen, frei fließenden Atem-Körperbewegungen im Sitzen und Stehen nehmen wir Kontakt zu uns, unserem Körper und Atem auf. In regelmässigen Abständen gehen wir mit unserer Wahrnehmung zu einem oder verschiedenen Kunstobjekten. Dadurch entsteht ein wechselnder und fließender Kontakt mit unserer inneren und äusseren Welt. Die Gedanken finden im Spiel zwischen Kunst und Atem-Körperwahrnehmung einen Anker und werden ruhig.

### **Leitung**

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