



STEIN EGERTA



Atem-Rhythmus: Lebensfreude

Den eigenen Rhythmus im Leben finden

Montag, 7. November 2022



EDU **QUA**

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

Erwachsenen.Bildung

Atem-Rhythmus: Lebensfreude

Beginn

Montag, 7. November 2022,
18.15 bis 19.30 Uhr

Dauer

5 Montagabende

Ort

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

Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten

CHF 140.-

Mitbringen

Warme Socken, bequeme Kleidung

Hinweise

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von
maximal 5 Personen statt.

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