

ATEM



ATEM – BEWEGUNG – ACHTSAMKEIT

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. Darüber hinaus 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:

- Theoretische Einführung
- Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen

Lernziele:

Das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum ermöglicht es, zu einem natürlichen Atem zurückzufinden. Darüber hinaus lernen Sie, die Kraft des Atems bewusst einzusetzen, um Energie zu gewinnen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken.

Ort/Kosten/Termine/Uhrzeit:

Klubschule Bahnhofplatz, St. Gallen – Kursgeld: 92.00 Franken

Samstags: 08.05.2021; 26.06.2021; 04.09.2021; 30.10.2021 – 9.00 Uhr bis 12.50 Uhr

Anmeldung:

Sekretariat der Klubschule St. Gallen: [Tel. +41 58 568 44 44](tel:+41585684444)