

21-148 Atem und Achtsamkeit

| | |
|--|---|
| Thema | 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit |
| Kurzbeschrieb | Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis |
| Kursinhalte | Den Umgang mit Stress verbessern? Eine Ruheoase finden? Neue Impulse zur Körperwahrnehmung erhalten? Einfache Atemmeditationen erlernen? Vom Innovationsdruck unseres digitalen Alltags pausieren? - Dies alles und noch mehr kannst du erleben oder dich darin üben. - Im gemeinsamen Gespräch verraten wir uns gegenseitig die besten Tricks fürs Umsetzen im Alltag. |
| Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden | Regelmässig teilnehmen, offen sein für Erfahrungen, die kleine Gesprächsrunde mitgestalten. Bitte Kleidung mit Bewegungsfreiheit anziehen. |
| Zusatzinfo | Kompaktkurs mit der Möglichkeit zur Fortsetzung |

| | Moderation | Co-Moderation |
|---------------------|------------------------------|----------------------|
| Vorname/Name | Lilo Ramser | |
| Mail | lilo.ramser@atemtherapie.com | |

Durchführung mit 6 bis 10 Personen

Wochentag: Dienstag 14.30-16.00

| | | | | | |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Kursdaten: | 26.10.21 | 02.11.21 | 09.11.21 | 16.11.21 | 23.11.21 |
| | 30.11.21 | 11.01.22 | 18.01.22 | 25.01.22 | 01.02.22 |
| | 08.02.22 | | | | |

Kursort: Bern, Holzikofenweg 20 Wohnhaus
Yogasaal