

Me – my breath – and I

Oder, frei übersetzt:

Mein Körper – mein Atem – und ich

### Atempause

Tauche ein in die achtsame Wahrnehmung deines Atems. Erlebe, wie dein Atem dich bewegt, geniesse die Empfindung, welcher dein Atem in dir auslöst.

Mit dem fachlichen Hintergrund der Psychodynamik des Atems hast du die Möglichkeit, dich selber besser kennen zu lernen. Entdecke und erlebe vielleicht verborgene Talente und Ressourcen. Geniesse die Zeit mit dir und mit deinem Atem. Lerne deinen Atem zu nutzen, um möglicherweise verkümmerte Fähigkeiten zu neuem Leben erwachen zu lassen.

Leitung:

Helen Priscilla Stutz, KomplementärTherapeutin Atem

Seminar-Ort: Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich

Daten: siehe Seminarkalender [www.atem-und-resilienz.ch](http://www.atem-und-resilienz.ch)

Zeit: donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: Fr. 60.00 pro Abend

Anmeldung an: [resilienz@bluewin.ch](mailto:resilienz@bluewin.ch)