

WOCHENKURSE

Ausgewählte körper- und atemzentrierte Übungsweisen in Bewegung und Ruhe zur Entspannung und Gesundheitsprävention

donnerstags

18.00 – 19.30 Uhr (8 x) 200,- €

KURS 1

DIE 5 ATEMMETHODEN ZUR ENTSPANNUNG

Kurs-ID: KU-ST-P4NZKF

(8 x) 200,- €

Februar: 02.- 09.-.23.-

März: 02. - 09.- 16.- 23.- 30

KURS 2

Atemerfahrungen

(6 x) 150,- €

April: 20. – 27.-

Mai: 04. – 11. – 25. –

Juni: 01.-

- Die Kurse 1, 3 und 4 sind als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und finden von diesen finanzielle Unterstützung.
- Einzelstunden können vereinbart werden.
- Leitung: Gabriele Pieper
- Je nach Infektionslage kann für die Teilnahme ein aktueller Tagestest erforderlich sein.
- Der Unterricht kann auch hybrid angeboten werden, daher ist auch eine externe Teilnahme via Zoom möglich

WORKSHOPS

TCM basierte Atem – und Körperarbeit in tiefenpsychologischer Orientierung

Den Körper spüren

Die Seele erreichen

Im Dialog mit dem Atem

einen Weg

zur eigenen Wesensnatur finden

ATEMTAGE

DER ATEM

ALS BALSAM FÜR DIE WS UND DIE GELENKE

Samstag, den 11. Februar 2023

10.00 -14.00 Uhr

Honorar:100,-€

DER ATEM

ALS BALSAM FÜR DIE ORGANE

Samstag, den 11. März 2023

10.30 -13.30 Uhr 16.30 – 19.30 Uhr

Honorar:135,-€

DIE ATMENDE MITTE

Bewegung aus dem Atem

ATEMTANZ

Samstag, den 08. Juli 2023

10.30 -13.30 Uhr 16.30 – 19.30 Uhr

Honorar:135,-€

SOMMERWORKSHOP 2023

LESBOS

DIE WEISHEIT DES LEIBES

Atem – und Körpererfahrungen

Qi Gong

30. August – 06. September 2023

Urlaub, kleine Wanderungen, Schwimmen

Honorar: 400,-€

WOCHENKURSE

Ausgewählte körper- und atemzentrierte Übungen in Bewegung und Ruhe zur Gesundheitsprävention

montags

NEI YANG GONG

Ausgewählte Übungen

1. + 2. Sequenz

18.00 – 19.30 Uhr (8 x) 200,- €

Kurs-ID: KU-ST-88EH6D

KURS 3

Januar: 30.-

Februar: 06.- 13.- 27.-

März.: 06. -13. - 20. - 27. –

KURS 4

April: 17.- 24.-

Mai: 08.- 15.- 22.-

Juni:05.-

Juli: 03.- 10.

- Die Teilnehmerzahl in allen Kursen ist beschränkt.
- **Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz für die Teilnahme in Präsenz!**
- Anmeldungen werden der Reihe nach angenommen.

Anmeldung und Info:
info@atemwerkstatt.de
0049 / 170 3280789
0049 / 2223 24641

