

## WOCHENKURSE

### Donnerstags

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

#### KURS 5

#### **DIE 5 ATEMMETHODEN ZUR ENTSPANNUNG**

Kurs-ID: KU-ST-P4NZKF

( 8 x ) 200,- €

Oktober: 19.- 26.,

November: 02.- 09.- 16.- 23. -30.

Dezember: 07.

- Leitung: Gabriele Pieper
- Die Kurse 4, 5, 6 und 7 sind als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und finden von diesen finanzielle Unterstützung.
- Einzelstunden können vereinbart werden.
- 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

#### **Anmeldung und Info:**

info@atemwerkstatt.de

0049 / 170 32 80 789

0049 / 2223 24 64 1

## 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**

#### **DIE ATMENDE MITTE**

Bewegung aus dem Atem /Atemtanz

**Samstag, den 08. Juli 2023**

**10.30 -13.30 Uhr**

**16.30 – 19.30 Uhr**

#### **TRAUMARBEIT**

**Freitag 21. Oktober / Samstag 22. Oktober 2023**

**16.30 -19.00 Uhr**

**10.30 – 13.30 Uhr**

*Wie können wir unsere Träume verstehen?*

#### **FRAUENOIGONG**

*Besondere Übungsweisen zur Gesundheitsprävention  
für Frauen*

**Freitag 17. November / Samstag 18. November 2023**

**16.30 -19.00 Uhr**

**10.30 – 13.30 Uhr**

#### **DIE HEILENDEN LAUTE**

*Simme - Atem – Körpererfahrungen*

**Freitag 15. Dezember / Samstag 16. Dezember 2023**

**16.00 -19.00 Uhr**

**10.30 – 13.30 Uhr**

Honorar jeweils:135,-€ bei mind. 4 TN

## WOCHENKURSE

### Montags

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

#### **NEI YANG GONG**

Ausgewählte Übungen

1. + 2. Sequenz

#### **KURS 6**

18.00 – 19.30 Uhr ( 8 x ) 200,- €

Kurs-ID: KU-ST-88EH6D

Oktober: 23. - 30.-

November: 06.- 13.- 20.- 27-

Dezember: 04. – 11.

### Dienstags

#### **NEI YANG GONG**

*Ausgewählte Übungen In Ruhe und Bewegung  
für Anfänger **neu***

#### **KURS 7**

18.00 – 19.30 Uhr ( 8 x ) 200,- €

Kurs-ID: KU-ST-88EH6D

Juni: 06.- Juli: 04.- 11.

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

