

## WOCHENKURSE

### **Die 5 Atemmethoden zur Entspannung Atemerfahrungen**

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

#### **KURS 1**

**donnerstags**

### **Die 5 Atemmethoden zur Entspannung**

18.00 – 19.30 Uhr ( 10 x ) 250,- €

Kurs-ID: KU-ST-ASQQ7W

Oktober: 06.- 13.-20.-27.-

November: 10.- 17.- 24.-

Dezember.: 01.-08.- 15..

- Die Kurse 1,2,und 3 sind als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und finden von diesen finanzielle Unterstützung.
- Einzelstunden können vereinbart werden.
- Leitung: Gabriele Pieper

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

- 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**

**Den Dialog mit dem Atem finden**

**Körper – und Atemorientierte Selbsterfahrung  
Atemerfahrungen in Bewegung und Ruhe**

#### **ATEMTAG**

**12. November**

*Die heilenden Laute*

10.30 - 12.30 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr

Die Vokale und die Konsonanten  
in der Atemerfahrung  
begegnen der Tradition des Qi Gong  
Honorar: 120,- €

#### **TRAUMARBEIT**

**21./ 22. Oktober**

freitag 16.00 – 19.00 Uhr

samstag 10.30 -13.30 Uhr

**Was träumen wir?**

**In Atem -und Körperzentrierten Erfahrungen  
Träume verstehen**

Theorie und Praxis der Traumarbeit  
in tiefenpsychologischer Orientierung  
Honorar 150,- €

## WOCHENKURSE

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

#### **KURS 2**

**montags**

*Nei Yang Gong*

*Ausgewählte Übungen*

*1. + 2. Sequenz*

18.00 – 19.30 Uhr ( 10 x ) 250,- €

Kurs-ID: KU-ST-DA3L2Z

Oktober: 10.- 17.-24.-31.-

November: 07.- 14.- 21.-28.-

Dezember.: 05.-12..

#### **KURS 3**

**mittwochs**

*Qi Gong Yangsheng*

*Die 15 Ausdrucksformen*

17.30 – 19.00 Uhr ( 8 x ) 200,- €

Kurs-ID: KU-ST-LECA2R

Oktober: 19.- 26.-

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

Dezember.: 07.-14..

- Die Teilnehmerzahl in allen Kursen auf maximal 8 beschränkt.
- **Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz für die Teilnahme in Präsenz!**
- Anmeldungen werden der Reihe nach angenommen.

