

WOCHENKURSE

Donnerstags

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

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

DIE 5 ATEMMETHODEN ZUR ENTSPANNUNG

KURS 1

Kurs-ID: KU-ST-ASQQ7W
(10 x) 250,- €

Januar: 11.- 18.- 25.-

Februar: 22. - 29.-

März: 07.- 14.- 21.-28. -

April: 11.

KURS 2

Kurs-ID: KU-ST-P4NZKF
(8 x) 200,- €

Mai: 02.- 16.- 23. - 29.-

Juni: 06.- 13.- 20.- 27.-

Juli: 04.

- Leitung: Gabriele Pieper
- Die Kurse 1, 2, 3 und 4 sind bei Teilnahme in Präsenz als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und finden von diesen finanzielle Unterstützung.
- Einzelstunden können vereinbart werden
- 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

FRAUENQIGONG

*Besondere Übungsweisen zur Gesundheitsprävention
für Frauen*

Teil I

Donnerstag 09. Mai / Samstag 11. Mai

Teil II

Donnerstag 30. Mai / Samstag 01. Juni

10.30 – 13.30 Uhr

Honorar jeweils: 145,-€ bei mind. 4 TN

Anmeldung und Info:

info@atemwerkstatt.de

0049 / 170 3280789

0049 / 2223 24641

WOCHENKURSE

Montags

18.00 – 19.30 Uhr

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

NEI YANG GONG

Ausgewählte Übungen

KURS 3

Kurs ID: KU-ST-DA3L2Z
(10 x) 250,- €

Januar: 08.- 15.- 22.-

Februar: 19.- 26. -

März: 04.- 11.- 18.- 25.-

April: 10.

KURS 4

Kurs-ID: KU-ST-88EH6D
(8 x) 200,- €

Mai: 06.- 13. - 27.-

Juni: 03.- 10.- 17.- 24.-

Juli: 01.

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