

## 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.