



einatmen

ausatmen

aufatmen

**Atemkurs
2020**

07.10. bis 28.10.2020

4 Abende mittwochs

Kurs 1: 16.00 – 17.45 Uhr oder

Kurs 2: 18.15 – 19.45 Uhr

Veranstalter:

KAB Kreisverband Iller-Donau

Arbeitnehmerzentrum

Günzburger Straße 45

89264 Weißenhorn

www.kab-illerdonau.de



Atem - Rhythmus unseres Lebens

Im Zentrum des Kurses steht das achtsame Geschehen-Lassen des Atems. Sie lernen, den eigenen **Atemrhythmus** bewusst zu erleben. Stress und Hektik weichen – Kraft, Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen locken den Atem in bestimmte Körperregionen. Ziel ist es, dass sich anstelle von Über- oder Unterspannung eine **Wohlspannung** entwickelt. Diese gibt innere Kraft, welche im Alltag und Beruf Bestand hat. Die Kursleitung hat Frau Rita Theresia Reck, Atempädagogin.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Ihr KAB Kreisverband

Kurs 1 und 2 (je 4 Abende):

07.10. bis 28.10.2020 max. 7 Teilnehmer pro Kurs
Kursgebühr: 72,00 € / ermäßigt 56,00 €
Anmeldung bis spätestens 05.10.2020 unter
Tel. 07309/9290-310 oder
info@kab-illerdonau.de

Diese Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nutzen Sie das kostenlose Schnupperangebot „Weißhorn atmet“ am 4.10.2020 (siehe Homepage), um die Kursinhalte kennen zu lernen.

Weitere Hinweise zum Kurs und zu den aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen zu Corona erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung zugesandt.

weitere Informationen unter:
www.kab-illerdonau.de/veranstaltungen oder
www.atemleben-ulm.de

In Zusammenarbeit mit:

