

Tageskurs Atem und Achtsamkeit



Kursort

Zürich, yoga2be, Rötelstrasse 32

Kursdatum und Kurszeit

27. Januar 2024, 9.30-16.30 Uhr

Kursinfo

Das Erste und Letzte, das wir tun im Leben, ist atmen. Der Atem ist ein fundamentales Steuerelement von Körper und Geist. Es ist so viel mehr, als einfach Luft rein- und rauszulassen. Atmen ist Leben. 90 Prozent unserer Gesellschaft haben abnormale Atemparameter, viele Menschen sind chronische Überatmer*innen. Durch diverse Übungen kann unsere Atmung normalisiert, die Gesundheit gefördert und Krankheit vorgebeugt werden. Wir atmen ja so oder so – also nutzen wir ihn doch. Atem und Achtsamkeitsübungen zu erleben, ist eine wohltuende Kombination. Im Leben haben wir einen präsenten Moment, der ist JETZT.

Besonderes Keine Voraussetzungen

Datum: 27. Januar 2024

Preis: CHF 150.00 für Verbandsmitglieder, CHF 200 für Gäste

Leitung: Georgia Hauser, dipl. Achtsamkeits- und Naturcoach,
Zertifizierter Atemcoach, Dipl. Hypnosetherapeutin (CH-Modell),
Hypnosystemischer Coach und Trainer©

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2023

Anmeldung, und weitere Infos finden Sie unter: <https://vitaswiss.ch/verbandsangebote>