## Atemkurse in Rothenburg

***Nutze die Kraft des Atems und schenke dir Zeit zum Auftanken***

*Im Alltag werden wir mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert und sind oft für andere da. Schwierigkeiten und Krisen – eigene wie auch solche von Nahestehenden – gehören zum Leben und kosten uns manchmal viel Kraft. Willst du gerüstet sein für solch herausfordernde, stressige Zeiten? Dann lerne die Kraft des Atems kennen! Nutze diese Energie für dich und schenke dir Zeit zum Auftanken und Erholen.*

*Mit nur einer Stunde Üben in der Woche kannst du deinen Körper mit mehr Sauerstoff versorgen, deine Konzentrationsfähigkeit steigern und stärkst gleichzeitig noch das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Zudem werden Sorgen oder Ängste reduziert, was sich positiv auf den Schlaf auswirkt und die Lebensqualität im Allgemeinen verbessert.*

*Ich zeige dir im Kurs, wie du mit einfachen Atem- und Körperübungen sowie Meditationen mehr zu dir und in die Ruhe findest und deine Widerstandskraft trainieren kannst. Auf diese Weise erschaffst du dir eine solide Basis für gelebte Selbstfürsorge und Achtsamkeit.*

***Kurs 3 – jeweils wöchentlich am Montag Abend, von 18.30 bis 19.30 Uhr vom 16.10. bis 11.12.23***

***Kurs 4 – jeweils wöchentlich am Dienstag Morgen, von 09.30 bis 10.30 Uhr vom 17.10. bis 12.12.23***

*Wo: Praxis «Kraftvoll Leben», Oberhus 3, 6023 Rothenburg*

*Kursleitung: Eveline Baumgartner Meier, dipl. Psychologin FH, Atemtherapeutin IKP und Achtsamkeitslehrerin*

*Kurskosten: Fr. 225.00 pro Kurs*

*Die Kurskosten sind zahlbar bar am 1. Kurstag oder bis am 13.10.23 via TWINT oder Überweisung auf mein Bankkonto bei der Raiffeisenbank Rothenburg, IBAN CH77 8080 8004 0136 8993 8*

*Mitbringen: bequeme Alltagskleider, warme Socken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

*Gruppengrösse: max. 4 Personen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist bewusst klein gehalten, damit auch der persönliche und individuelle Austausch möglich ist.*

*Anmeldung bis 13. Oktober 2023 unter* [*info@potenziale-erkennen.com*](mailto:info@potenziale-erkennen.com) *oder 079 271 76 24*

**Eveline Baumgartner Meier**

Arbeits- und Organisationspsychologin FH, Atemtherapeutin IKP, Achtsamkeitslehrerin

**PRAXIS** Oberhus 3, 6023 Rothenburg

**TELEFON** 079 271 76 24 (MO, DI + DO von 9 bis 12 Uhr)

**E-MAIL** [info@potenziale-erkennen.com](mailto:info@potenziale-erkennen.com) **WEB** [www.potenziale-erkennen.com](http://www.potenziale-erkennen.com/)

**Potenziale erkennen – Veränderung zulassen – Kraftvoll leben**