



Zwei Atem-Kurs-Tage in Zürich

Samstag **27. APRIL 2024** 09.15 bis 17.00 Uhr

Sonntag **28. APRIL 2024** 09.15 bis 17.00 Uhr

**Der bewusste atmende Mensch -
vertiefende Erfahrungen in der Atem-Einzelarbeit im Liegen und in der übenden Atemarbeit im Sitz, Stand und in der gehenden Bewegung
Die Tage können einzeln gebucht werden
und haben unterschiedliche Themenschwerpunkte**

Leitung der beiden Atemtage Erika Kemmann, Institut für Atemlehre Berlin

SAMSTAG 27.04.2024

Themenschwerpunkt ist die **Atem-Einzelarbeit im Liegen**. Wir erfassen Körperbild und Atembild/Atem-Rhythmus und ihre Aussagekraft. Wir reflektieren und verbalisieren unsere Erfahrungen. **Ergänzend können übungszentrierte Atem-Bewegungs-Qualitäten die berührende Handarbeit prozesshaft unterstützen.**

SONNTAG 28.04.2024

Themenschwerpunkt ist **Bewegung-Atem-Ton und Stimme** und das Erfahren und Vertiefen der übenden Atem-Arbeit mit uns selbst. Die Wirkung der inneren Bereitschaft und des achtsamen Gewahrseins bringt das Erfahren der Atemqualitäten und gibt so auch Fundament und Bereicherung für unsere persönliche gruppenorientierte Atemarbeit.

| | |
|------------------------|--|
| Kursort | KUBUS Neptunstraße 25 8032 Zürich |
| Anmeldung | per mail an Erika.Kemmann@t-online.de |
| Kosten | Euro 180.- pro Tag Buchung 2 Tage Ermäßigung Euro 340.- (Überweisung ab 31.3.24 oder Bezahlung am Kurs) |
| Kontoverbindung | <i>IBAN DE34 1009 0000 525 220 1000 BIC: BEVODEBB Berliner Volksbank (BLZ 100 900 00) Erika Kemmann-Huber</i> |

Teilnahmebedingungen: Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird der eingezahlte Betrag abzüglich Euro 40.- Gebühr zurückbezahlt. Bei einer späteren Abmeldung wird der ganze Kursbetrag fällig, außer eine andere Teilnehmerin oder ein Teilnehmer übernimmt den Platz. Bei Absage von Seiten der Kursleitung wird er gesamte Betrag zurückbezahlt. Bitte bei Banküberweisung auf SEPA Überweisung achten, damit die Spesen für die Überweisung aus der Schweiz gering sind und der volle Betrag auf das Konto kommt. **Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung; es wird keinerlei Haftung übernommen.**