



**ATEMPROGRAMM
für das Neue Jahr 2019
mit den besten Wünschen!!**

JANUAR 2019

Atemkurse: ATEM & BEWEGUNG

Beginn: 10.01.2019 Kurs I von 9.00 bis 10.30 Uhr

10.01.2019 Kurs II von 17.30 bis 19.00 Uhr

Beide Kurse starten fortlaufend jeden 1. Donnerstag des Monats!
Quereinstieg ist nach vorheriger Absprache möglich.

Kosten:

Atemkurse:

Atem&Bewegung Kosten: 6 Abende/Morgen a 1,5 Stunden 75,--Euro

**Atemtag - Atmend in die Lebendigkeit
am 19.01.2019 von 9.30 bis 14.00 Uhr**

Mit erfrischten Sinnen das neue Jahr begrüßen! In diesen Stunden beschäftigen wir uns mit unseren 7 Sinnen. Mit dem Atem die Wachheit der Sinne entdecken! Der Sehsinn, der Geruchsinn, der Gehörsinn, der Tastsinn, der Geschmacksinn, der Bewegungs- und Gleichgewichtssinn. Mit einfachen Atemübungen sprechen wir die einzelnen Sinne an und erweitern unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Über die Wachheit der Sinne erleben wir die Koordination und Balance in unserer Körperhaltung neu.

Kosten:

Atemtag im Januar Kosten: 75,--Euro

FEBRUAR 2019

NEU !! Basenfasten und Atem&Bewegung

Ein erster Frühlingsgruß!!

01.02. – 08.02.2019

Eine Woche in der wir uns der Entsäuerung - Entgiftung -
Bewegung und Entspannung widmen.
Alles Alte und das Zuviel verabschieden und erleichtert
in jeder Hinsicht uns den heller werdenden Tagen zuwenden.

Sabine Schumacher, Heilpraktikerin und Fastenleiterin begleitet
uns im Fasten. Die Atem & Bewegungsübungen werden von mir
angeleitet.

Kurszeiten in der Basenfasten Woche:

- Freitag 01.02.19 von 18.30 bis 20.00 Uhr**
Einführung ins Basenfasten, Körperreinigung & Entgiftung
- Montag 04.02.19 von 18.30 bis 20.00 Uhr**
Atem&Bewegung plus Leberwickel und Austausch
- Mittwoch 06.02.19 von 18.30 bis 20.00 Uhr**
Atem&Bewegung mit besonderen Atemweisen
zur Unterstützung der Entgiftung.
- Freitag 08.02.2019 von 18.30 bis 20.30/21.00 Uhr**
Abschluss Abend mit kleinem Verwöhnprogramm

Kosten:

Basenfasten und Atem&Bewegung Kosten:
inklusive aller benötigten Materialien 150,-- Euro

MÄRZ 2019

Atemtag - Atemlust – Lebenslust

am Samstag den 16.03.2019 von 9.30 - 14.00 Uhr

Sie möchten wieder mehr Kraft und Zuversicht in Ihrem Leben entwickeln?
Atemfülle denn Atemlos! In einfachen Bewegungs- und Dehnübungen
werden wir den eigenen Atemrhythmus entdecken und unseren Impulsen
im Atem und Vokale tönen nachspüren und stärken!

Dies führt in einen Zustand der Ausgeglichenheit und Gelassenheit
sowohl auf körperlicher als auch seelischer und emotionaler Ebene.
Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Kosten:

Atemtag im März Kosten: 75,--Euro

Heilpraktikerin
Maria Köberle

Atem- und Stimmpädagogik
Atemtherapie
Workshops und Einzelarbeit

Reichensteinstrasse 3
69151 Neckargemünd
Tel: 0 62 23 – 72 98 685
Fax: 0 32 12 – 10 40 645
Web: www.atem-klang.de
Email: koeberle@atem-klang.de •