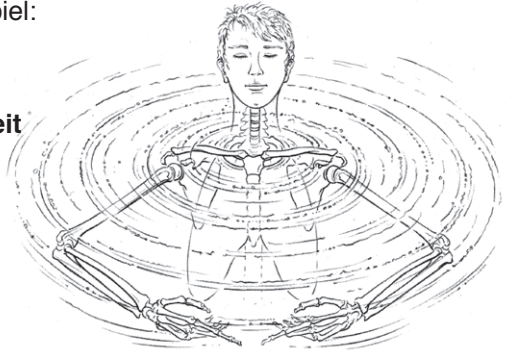




Befreite Atmung für einen lockeren Schultergürtel

Die Auswirkung einer guten Atmung ist vielfältig und beinhaltet viele positive Aspekte für unser Leben. So zum Beispiel:

- **Einen lockeren Schultergürtel**
- **Bessere Haltung und Beweglichkeit**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **Positive für Herz-Kreislauf**
- **Mehr Energie und tieferen Schlaf**



Ziele dieses Kurses:

Durch Imagination und verkörpern des Aufbaues, der Struktur und den Bewegungen des Zwerchfells, des Brustbeines und der Schlüsselbeine, der Rippen, den Lungen, den Bauchmuskeln und wie diese zusammen arbeiten, stärken wir unseren Körper und unseren Geist. Wir erleben die mechanische und physikalische Atmung mit Hilfe von einfachen Bildern, Berührung, Stimme und Bewegungsübungen. Gleichzeitig spüren wir einer dynamischen Dreidimensionalität von Atmung, Muskeln, Knochen und Organen nach.

Nach diesem Workshop werden Sie sich präsenter und ruhiger fühlen und innerlich gestärkt sein.

Datum: Samstag 20. Juni 9.00 - 12.00 Uhr
Kurskosten Fr. 60.-



Jacqueline Horvath 062 771 47 31

Diplomierte Franklin-Bewegungspädagogin und - Therapeutin

mail@bewegdich.ch

www.bewegdich.ch