



Atem-Taiji

Workshop mit Ruedi Koller – Atemtherapeut sbam

Samstag 4. April 09 in Hittnau Hintergasse 8

13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten: Sfr. 80.- (2 x 2Std.)

Inhalt:

Wir werden die Grundlagen des "Erfahbaren Atems" nach Prof. Ilse Middendorf kennenlernen. Eine Methode die auf dem Wissen um die komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Atem, den verschiedenen Körperfunktionen und der seelisch-geistigen Verfassung gründet. Der Atem beeinflusst das gesamte Sein und ist damit bestimmend für Gesundheit, Lebendigkeit und das seelische Wohlbefinden des Menschen. Taiji ist eine alte taoistische Bewegungsmeditation, Gesundheitsübung und Kampfkunst in einem. Das Verbinden und gegenseitige befruchten der beiden Wege, kann zu einem neuen werden, den ich Atem-Taiji nenne.

Anmeldeformular



Ich melde mich verbindlich für den Atem-Taiji Workshop mit Ruedi Koller an.

Vorname:-----

Name: -----

Strasse:-----

Plz/Ort:-----

e-mail:-----

Tel:-----

Ort/Datum:-----

Unterschrift:-----

Zurücksenden bis spätestens 31.März 09 an:
U.Handschin, Hintergasse 8, 8335 Hittnau 044 951 26 07