

Atem



Präsenz

Präsent im Atem – Präsent im Körper

*Der Atem ist das schwingende Band zwischen
zwischen Körper, Seele und Geist (Guardini)*

*Die spürsamen Atemarbeit führt hin zum wahren Selbst und hilft den Weg
zu finden, mehr und mehr in sich verankert zu bleiben.*

Atemerfahrung bedeutet den Atem wahrzunehmen, ihn geschehen zu lassen, erforschend ihn zu erleben, achtsam, spürsam, sinnlich. Der Atem verbindet uns mit unserer Tiefe, mit unserer Seele, mit unserem Wesenskern. Der Rhythmus des Atems bringt uns in Kontakt mit der Urbewegung des Lebens: Kommen und Gehen, ein und aus, Innen und Aussen. Die Arbeit mit dem Atem hilft, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, mit sich selbst in Beziehung zu treten und ist damit eine grundlegende Hilfe für „Agenten“ und andere Verlassene mit sich in Verbindung zu bleiben. Es ist eine Reise, eine sanfte Führung durch unsere inneren Körperlandschaften, Wege und Bewegtheiten, unsere Begrenzungen und Klänge, durch die Schwingungen von Leib und Seele, die durch den Atem, den Geist schwingend verbunden sind.

Die Kurse bieten eine gute Möglichkeit zum Auftanken für TherapeutInnen und ebenso für Unerfahrene.

Sie finden an einem malerischen Kraftplatz in kleinem Rahmen mit maximal 15 Personen statt und jedes Wochenende ist einzeln buchbar. Es ist möglich, eine Einzelbehandlung zu buchen, die im Anschluss an das Seminar stattfindet.

Daten: **10.-12. Mai/ 27.-29. September 2019**

Jeweils Freitag 18 Uhr 30 bis Sonntag zirka 14 Uhr

Leitung: Indira Daehr Atemhaus München "Herta Richter", Ausbildungsstätte

Seit 1988 unterrichtet Indira an der Atemschule in München und hat 2004 die Co-Leitung des Atemhauses München, „Herta Richter“ übernommen.

Ort: rue de l'ancienne école 1588 Montet/Cudrefin (Vully) 026/6772817

mit dem Zug: Bern – Ins 17:08 – 17:37, Bus Ins ab: 17:45,

18:09 vorm Haus in Montet – Mit dem Auto: Autobahn bis Kerzers-dann Ins-links –links über Bahnübergang nach Witzwil – in Cudrefin den Berg hoch, bei der Kirche links runter bis die Strasse gerade wird - links

Mitbringen: *bequeme Kleidung, Zwischenimbiss zum Teilen, Hausschuhe, Schlafsack bei Übernachtungswunsch*

Kosten: 300.- sfr/ Reduktion von 30.- bei Anmeldung und Zahlung bis 6

Wochen vorher. exkl. Kost und Logis zwischen 60.- – 120.-)

Zahlung auf PC- 17-612068-2

Anmeldung: per mail rukewyler@bluewin.ch

Information: www.rukewyler.ch

