

Freier atmen – freier leben



«Der Atem ist die Stimme des Körpers und der Spiegel der Seele.»
(Ilse Middendorf)

Langsam und bewusst ausgeführte Atemübungen lösen Verspannungen im Körper, fördern die Koordinationsfähigkeit und erhalten die Gelenke geschmeidig. Mit einfachen, gezielten Bewegungen im Sitzen und Stehen wird der Körper belebt. Kraftquellen im Atem wahrnehmen und wirken lassen sind das zentrale Anliegen der Methode nach Ilse Middendorf. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis

Es können sowohl Anfänger/innen, als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Bitte Socken mitnehmen und bequeme Alltagskleidung tragen.

Daten/Zeit

Mittwoch, 09.01. – 03.04.2019, 09.30 – 10.40 Uhr (13x)

Ort

Praxisgemeinschaft, Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
im 4. Stock mit Lift erreichbar

Leitung

Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin, dipl. Komplementär Therapeutin

Kosten

Fr. 325.00 für 13 Lektionen à 70 Min. à Fr. 25.00

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Anmeldeschluss

Freitag, 21.12.2018