



AtemVital

Ihre regelmässige Selbstfürsorge

AtemVital ist eine Form von integrativer Atem- und Bewegungstherapie

Selbstfürsorge ist von zunehmender Bedeutung in einer Gesellschaft, in der unsere Sinne mehr und mehr überflutet werden und Stress, Unsicherheit und Ängste ständig anzusteigen scheinen. Der Atem ist das flexible Verbindende, ist der Mittler und Brückenbauer zwischen unseren inneren Ebenen (Denken, Fühlen, Empfinden, Impulse) und im Kontaktgeschehen und Handeln im Aussen.

Der Atem ist die einzige autonome Grundfunktion, die wir bewusst beeinflussen können.

In den monatlichen AtemVital – Abenden

dürfen Sie anhalten und innehalten, ankommen im Hier und Jetzt, eintauchen in die Körper-Selbst-Erfahrung, Ressourcen mobilisieren, Vertrauen stärken, Klarheit gewinnen, Ruhe, Leichtigkeit, Lebendigkeit erfahren und Begegnung erleben.

Es ist eine ideale Möglichkeit der regelmässigen Stress-Regulation und Selbst-Stärkung.

Mittwoch 2017 30.8. / 27.9. / 25.10. / 29.11. / 20.12. **2018** 31.1. / 28.2. / 28.3. / 25.4. / 30.5. / 27.6. / 25.7.

Zeit 19h bis 21h • **Ort** Praxis Lebensfülle, Wallisellenstrasse 26. 8600 Dübendorf • **Teilnehmerzahl** max. 8 • **Kosten** 35 CHF bar
(Quittung für die Krankenkassenzusatzversicherung „Komplementär/Alternativ“ wird bei Bedarf halbjährlich ausgestellt)

Anmeldung: info@lebensfuelle.ch oder Tel. +4179 633 85 64