

Atem trifft Klang

Erfahre Deinen Atem mit Bewegung, Stimme und Klang am Türlensee Ich atme ja - für was brauche ich ein Seminar?

In diesem Seminar erfährst Du Deine **Qualität des Atems**. Er bildet den Grundstein fürs **Leben im Alltag, im Geschäftsbereich und im Sport**. Im Zentrum ist das **Zwerchfell**, das mit unserem Herzen verbunden ist.

Wir verbinden unsere Sinne mit dem Atem. Diese sind im Aufbau in drei Teile strukturiert:

- **Atem und Bewegung,**
- **Atem-Vokalen und Atem Konsonanten,**
- **Atem und Stimme.**

Wir sprechen die **Körperhaltung** und die **Körperspannung** an.
Das Ganze runden wir ab, mit dem **Austausch von Erfahrungen**.

Du lernst **Rolf Züsli** kennen,
der als Einstieg in das Seminar
die Kristallklangschalen spielt.



Sowie **Cornelia Frey**
bei mir erfährst du
deinen Atempower.

Was bringt dieses Seminar:

- **mehr Körperbewusstsein**
- **Zugang zum eigenen Atem**
- **Achtsamkeit und Ruhe in Alltagsituationen und im Geschäft**
- **Sicherer Auftritt beruflich und privat**
- **mentale Vor- und Nachbereitung im Sport**



Ort: Türlen 8, 8915 Hausen am Albis

www.eventundwerken.ch/kontakt

Datum: Samstag, 26. Mai 2018

Zeit: 9 h - 16 h

Kosten: 225.- inkl. Essen

Individuelle Krankenkassenanerkennung

Anmeldung bis: Montag, 14. Mai 2018 unter: www.frey-atem.ch/ Kurse Seminare
per Telefon: +41 79 669 00 89

Besuche unser Seminar und du hast die Möglichkeit dich mit vielen neuen Erkenntnissen zu bereichern. Wir freuen uns auf dich.

Cornelia Frey

Praxis für Atem,
Bewegung und Stimme

Breitenacher 48
CH-8906 Bonstetten

Dipl. Atemtherapeutin sbam
Atemrichtung Middendorf

Telefon +41 44 731 27 23
Natel +41 79 669 00 89

cornelia@frey-atem.ch
www.frey-atem.ch



Rolf Züsli

Klangtherapeut

Lüssirainstrasse 46
CH-6300 Zug

Telefon: +41 41 783 10 25
info@kristallklang.ch
www.kristallklang.ch



Singing Bowls - Das Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis