



Rolf Züsli mit Kristall-Klangschale, Cornelia Frey mit Atemkugel

Auszeit am Türlerseer

„Atem trifft Klang“ am Samstag, 11. Mai 2019

Entdecken sie ihre dynamische Lebenskraft auf neue Art.

Ort: Türlen 8, 8915 Hausen am Albis / <https://www.eventundwerken.ch/kontakt>

Zeit: 9 h - 16 h

Anmeldung bis: 26. April 2019

Kosten: 225.- inkl. Essen

Individuelle Krankenkassenanerkennung / Erhalt von Quittung

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

Den Körper in Einklang bringen

Im Intensivseminar «Atem trifft Klang»

Die Bonstetterin Cornelia Frey und der Zuger Rolf Züsli geben gemeinsam ein Intensiv-Seminar für Atem-Technik und Kristall-Klangschalen Entspannung. Der Kurs findet am 26. Mai am Türlerseestadt.

Cornelia Frey, Atemtherapeutin und Rolf Züsli, Klangtherapeut, werden die Kursteilnehmer, Jung und Alt, Frauen und Männer in die vielfältigen Techniken des Atems und die entspannende Wirkung der Kristall-Klangschalen einführen.

In der Ruhe liegt die Atem-Kraft

Seit 2015 gibt die diplomierte Atemtherapeutin Cornelia Frey nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf in Einzel- und Gruppentherapien ihre Erfahrungen und ihr Wissen an Kinder und Erwachsene weiter. Sie vermittelt die Atemtherapie in einer Sprache, die ein Handwerker, ein Kaufmann, ein Sportler, ein Therapeut, ein Arzt, eine Mutter und die Kinder verstehen.

Jeder Kursteilnehmer atmet anders und wird lernen, seinen Atem bewusst zu erleben und seine Atem-Kraft zu entwickeln. Nach der Achtsamkeit mit dem Atem und der Bewegung geht Cornelia in den Übungen auf die Wahrnehmungssinne ein.

Das wird ein abwechslungsreiches und spannendes Erlebnis sein, welches das Wohl der Teilnehmer unterstützt. Die Sinne werden angeregt. Der Blutkreislauf im Körper kommt in Schwung. Durch die kleine Teilnehmergruppe wird jeder etwas von dem Seminar mit nach Hause nehmen. Für den Alltag, im Beruf oder auch im Sport.

Im Klang liegt die Entspannung

Wer achtsam auf sein Atmen hört, hält seine Gedanken an und macht seine Sinne frei für die Wirkung der Klänge. Die traditionellen Klangschalen der Inder haben den Zuger Rolf Züsli inspiriert, sich zum Klangmassagetherapeut auszubilden.

Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Seminarteilnehmer erleben die tiefe Entspannung, welche die einzigartigen Klänge bewirken. Die singenden Klangschalen entfalten ihre bezaubernden und sphärisch anmutenden Klänge immer wieder neu. Das Lauschen bringt uns in den gegenwärtigen Moment, ins Jetzt und vertieft unsere Aufmerksamkeit. Entspannung und Wohlbefinden können sich nun ausbreiten. Dieser Zeitungsartikel gilt als Gutschein bei einer Atemtherapie. (bd.)



Cornelia Frey und Rolf Züsli. (Bild zvg.)

Über Rolf Züsli

Bergkristall-Klangschalen-Therapeut seit über 9 Jahren

Einzigartige Klang-Meditation für Körper, Geist und Seele

Angebote für Gruppen in den Höllgrotten Baar, an ausgewählten Orten in der Innerschweiz, Kloster Kappel am Albis, Voralberg...

Mehr Angebote und Infos auf www.kristallklang.ch

Über Cornelia Frey

Dipl. Atemtherapeutin seit 2015
in der Praxis Bonstetten

MI/DO Einzelbehandlung
Seminar in der Praxis

Neu seit 2019 jeden Freitag
nach Absprache in Schlieren
www.theinnerspace.ch

The
INNER SPACE

Gesundheitszentrum Schlieren

Erfahrung mit

Schwangerschaft, Kindern, Vor- und Nachbegleitung bei Operationen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Spannungs- und Erschöpfungszustände

...
Während der 3 Jahre Ausbildung zusätzlich Stunden in Atem Tonus Ton

Ziele der Atemtherapie

Verbesserung der Atemqualität
Vertiefung der Atmung
Harmonisierung des Atemrhythmus
Stärkung der Atemkraft
Verbesserung der Körperhaltung

...
Stressabbau (Durchatmen, Entspannen, Erholung)
Achtsamkeit (Entschleunigung, Präsenz)
Dynamik (neuer Schwung & Energie)

Vieles weitere auf
www.frey-atem.ch

Seminar 11.05.2019 bei
www.eventundwerken.ch