



09. November 2024 Atem trifft Klang

Für Neuinteressierte und für solche die Ihren Atem als Ressource stärken und vertiefen möchten.

Workshop am Türlensee:

Cornelia Atemtherapeutin, Rolf Klangtherapeut und Beatrice unsere geniale Köchin, freuen uns ganz besonders mit Dir den Samstag zu gestalten. Ganzheitlich in dem körper- und prozessorientierten Workshop werden mögliche Ressourcen methodenspezifisch erfahren. Dein Atem in Verbindung mit Übungen und den Kristallklängen stärkt wo möglich die Selbstregulierungskräfte von Deinem Organismus.

Zum Mittagessen brauchst du Dir keine Gedanken zu machen, es ist im Preis dabei genauso wie Quellwasser mit frischen Kräutern aus dem Garten. Anmeldung erforderlich und Teilnahme nach Zahlungseingang. Abrechnung über Zusatzversicherung Krankenkasse. Ich bin als Atemtherapeutin anerkannt. Jeweils direkt individuell abklären.

Willkommen und lass Dich ein auf eine neue Erfahrung im Leben!

- Atme Dich frei bei Cornelia Frey.
- Erlebe den Klang bei Rolf Züsli.
- Lass es Dir munden bei Beatrice Gaisser.

Datum: 9. November 2024

Zeit: 09.30 Uhr – 16.00 Uhr (Eintreffen 09.15 Uhr)

Kosten: CHF 225.-

Zahlung: s. QR- Einzahlungsschein

Konto: CH68 80004 6412 0473 1, Du bekommst eine Rechnung mit Rückforderungsbeleg für die Krankenkasse Zusatzversicherung CHF 200.- / Essen CHF 25.-

Anmeldung: cornelia@frey-atem.ch

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

Kursleitung: Cornelia Frey <https://frey-atem.ch> mit Rolf Züsli <https://kristallklang.ch>

Es freut sich auf Dich
Cornelia, Beatrice und Rolf

Mehr Infos zu Inhalt, Visitenkarte, QR-Einzahlungsschein, Raclette...siehe Rückseite.

Inhalt:

Klangreise mit Kristallklangschaalen zur Tiefenentspannung. Auf Dich und die Gruppe warten ganzheitlich abgestimmte Übungen mit den Wahrnehmungssinnen und freies Bewegen mit dem Klang. Dabei erfährst du im entwickelten aktiven Prozess, durch den «Erfahrbaren Atem Middendorf» der Atemwelle, dem Atemklang, der Achtsamkeit und der Dynamik, mögliche Ressourcen. Durch die Anleitung im Gespräch werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht. Wir arbeiten gemeinsam auf das Ziel hin. Mögliches Ziel für Dich kann sein: Übungen / Erfahrungen und eventuell neu Entdecktes für Dich zu integrieren und sie im Alltag nützlich zu transferieren. Dadurch kannst Du je nach Möglichkeit, die Stärkung der Selbstregulierung, die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz erlangen.

Bei Fragen:

KomplementärTherapeutin
mit eidg. Diplom



Cornelia Frey
Breitenacher 48
8906 Bonstetten

+41 (0) 79 669 00 89
<https://frey-atem.ch>
cornelia@frey-atem.ch

Atem, Werken bei Event und Werken

Im Anschluss zu dem Workshop gibt es die Möglichkeit ein Raclettöpfeli selber herzustellen und das Raclett zu kosten beim gemütlichen Beisammensein.

Datum: 09. November 2024
Zeit: ca. 18 Uhr
Kosten: CHF 90.- separate Rechnung erstellt von Event und Werken
Anmeldung: eventundwerken@gmail.com
Ort: Turlen 8 / 8915 Hausen am Albis
<https://www.eventundwerken.ch/>
Kursleitung: Philipp Reinhardt

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH68 8080 8004 6412 0473 1
Frey-Atem GmbH
Breitenacher 48
CH-8906 Bonstetten

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

225.--

Konto / Zahlbar an
CH68 8080 8004 6412 0473 1
Frey-Atem GmbH
Breitenacher 48
CH-8906 Bonstetten

Zahlbar durch (Name/Adresse)