



Herbst 23 Atem trifft Klang:

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

Workshop am Türlensee: Am **Samstag, 30. September 2023 zum Herbstanfang mit Vollmond** startet der nächste Workshop.

Cornelia Atemtherapeutin, Beatrice unsere geniale Köchin und Rolf Klangtherapeut freuen uns ganz besonders mit dir den Samstag zu gestalten und mögliche neue Erfahrungen mit deinem Atem in Verbindung mit den Kristallklängen zu ermöglichen. Du kannst gerne deine Anregungen bei uns einfließen lassen!

Zum Mittagessen brauchst du dir keine Gedanken machen, es ist im Preis dabei genauso wie frisches Quellwasser mit frischen Kräutern aus dem Garten. Anmeldung erforderlich und Teilnahme nach Zahlungseingang. Abrechnung über Zusatzversicherung Krankenkasse.

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

Datum: Samstag, 30. September 2023

Zeit: 09.00 Uhr – 17.00 Uhr (Eintreffen 8.45 Uhr)

Kosten: CHF 225.-

Zahlung: s. QR- Einzahlungsschein auf Seite 2

Konto: CH68 80004 6412 0473 1, du bekommst eine Rechnung mit Bestätigung und die Rückvergütung für die Krankenkasse Zusatzversicherung CHF 200.- / CHF 25.- Essen

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>

Inhalt:

Klangreise mit Kristallklängschalen 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.

Es freut sich auf dich

Cornelia, Beatrice und Rolf

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)

┌

└