

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 Türlerseersee statt.

Cornelia Frey, Atemtherapeutin und Rolf Züsli, Klangtherapeut, werden die Kursteilnehmer, Jung und Alt, Frauen und Männer in die vielfältigen Techniken des Atmens 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 Klangmassagetherapeuten 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. (pd.)

Intensiv-Seminar «Atem trifft Klang» am Samstag, 26. Mai, 9 bis 16 Uhr, Türlen 8, Hausen. Kurskosten: 225 Franken. Anmelden bis 14. Mai bei Cornelia Frey, Breitenacher 48, Bonstetten, Telefon 079 669 00 89 oder 044 731 27 23, E-Mail: cornelia@frey-atem.ch / www.frey-atem.ch.



Cornelia Frey und Rolf Züsli. (Bild zvg.)