Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Atem–Workshops

in Zürich

Programm 2027

Diese Atem- und Bewegungs-Workshops richten sich an alle, die ihre Lebensqualität steigern und mehr Leichtigkeit im Alltag erfahren möchten.

Im Mittelpunkt stehen einfache, achtsam angeleitete Atem- und Bewegungssequenzen, die das Körperbewusstsein und Wohlbefinden fördern. Alle Sequenzen erfolgen sitzend und stehend.

Inhalte der Workshops

- Angeleitete Bewegungssequenzen in Kombination mit Atemwahrnehmung/-übungen
- Übungen zur Lösung von Spannungen und Erweiterung der Beweglichkeit
- Methoden zur Selbstregulation mittels Atem
- Aktivierung und Entspannung des Nervensystems
- Umgang mit chronischen Schmerzen

Die Kombination aus Atem- und Bewegungsarbeit wirkt nicht nur unterstützend für die Atmung, sondern spricht den ganzen Menschen an – physisch, emotional und mental.

Die kleine Gruppengrösse ermöglicht eine persönliche Begleitung, einen achtsamen Rahmen und einen wohltuenden Austausch untereinander.

Kursort
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585/3. Stock
8048 Zürich

Kosten (inkl. MwSt.)
Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

Kursleitung
Beatrice Ciot, dipl. Atemtherapeutin

Themen der Workshops

Jeweils montags, 09.30–11.45 Uhr

25. Januar	**Naturgesetze der Atmung**
22. März	**Gelenke**
24. Mai	**Rücken**
20. September	**Aufrichtung**
15. November	**Regeneration**

Die Workshops können einzeln besucht werden.

Informationen
- Bequeme Alltagskleidung
- Gleitfähige Socken oder Finken
- Der Workshop findet stehend und sitzend statt
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung
Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52
monika.kneubuehl@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich und verbindlich.

Bei Abmeldung (ab 3 Arbeitstage vor dem Anlass) sowie Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich.

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

rheumaliga.ch/zza

10.26/sr