



Move und Schnuuf – Der erfahrbare Atem

in Zürich, Kreis 3

Vorbeugender Kurs

Ein- und ausatmen, so einfach geht das! Wer nimmt seine selbstständige und autonome Atmung schon wahr? Doch unbewusst und plötzlich ist der Atem nicht mehr im natürlichen und regelmässigen Fluss. Oft geschieht es, dass die Atmung bei Bewegungen verbunden mit tiefer Konzentration oder in Stresssituationen ins Stocken gerät oder angehalten wird. Geschieht dies regelmässig, kann es zu Atembeschwerden oder Herzkreislaufstörungen kommen.

Im Move und Schnuuf lösen Sie innere Spannungen, fördern die Beweglichkeit und das Körper- und Atembewusstsein. Dehnungs- und Druckpunktanwendungen und eine unterstützende Vokalarbeit helfen Ihnen, sich aufzurichten und die Fließkraft des Atems besser wahrzunehmen. Sie trainieren atemunterstützende Haltungen und Bewegungen. Der erfahrbare und achtsame Atem fördert die Durchblutung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Das wöchentliche Training in einer Gruppe motiviert, macht Spass und lässt Sie im Alltag richtig durchatmen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die der Qualität des erfahrbaren Atems bewusst Aufmerksamkeit schenken wollen und eine hohe Lebensqualität im Alltag anstreben.



Foto: © twinlil/pixelio.de

Kursort

Ref. Kirchgemeindehaus Sihlfeld
Brahmsstrasse 100
8003 Zürich

Kurszeit

Mittwoch, 10.45–11.45 Uhr
Kursstart ist der 7. September 2016
Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 20.00
Nichtmitglieder	CHF 23.00

Kursleiterin

Jrene Poisel-Williner, Atemtherapeutin und -pädagogin
Methode Ilse Middendorf

Nutzen Sie unsere 65-jährige Erfahrung!

Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Simon Copat
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten