

Atme dich gesund

Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss bringen

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!

Workshop

Mit der Ondulierenden Atemwelle® die Selbstheilungskräfte stärken

Jeder Atemzug ist eine Welle: Sie erfasst uns, steigt hoch, durchströmt uns und vergeht. Über Atem und Bewegung sind wir am grossen Lebensstrom angeschlossen. Wie ein feiner Seismograph zeigt uns der Atem an, wo dieser Strom frei fließen kann und wo er unterbrochen ist. Stress, Krankheit und Traumata beeinträchtigen unsere Verbundenheit zum Lebensstrom. Hält dieser Zustand länger an, verfestigt sich ein Gefühl des Abgeschnittenseins – die Verbindung ist unterbrochen.

In dem von Sarah Radelfinger entwickelten Bewegungsablauf «Ondulierende Atemwelle®» wechseln Energie aufbauende und Energie verteilende Übungen. Die Übungsabfolge ermöglicht, Festgehaltenes und Erstartetes wieder in Fluss zu bringen, das Containment für schwierige Gefühle zu erhöhen, das Gefühl von Lebendigkeit zu steigern, den Selbstkontakt zu vertiefen und sich in einem ausbalancierten Zustand gut zu verankern. Wird die Atemwelle regelmässig praktiziert, werden die Selbstheilungskräfte des Organismus gestärkt, seelische und körperliche Heilungsprozesse unterstützt und die Fähigkeit zur Regulierung von Emotionen und Impulsen erweitert.

Infos zum Workshop

Dauer

Der Workshop umfasst
6 Abende à 2 Stunden

Leitung

Dr. med. Eva Kaul |
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 8, max. 16

Kosten

CHF 480.- pro Person

Frühbucherpreis: CHF 450.- pro Person
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Neugierig?

Für weitere Infos und
Daten QR-Code scannen
oder Website besuchen:

ibp-institut.ch/
atme-dich-gesund

