



Den Brustkorb entdecken und Freier Atmen

Intensiv-Kurs

In diesem Intensiv-Kurs widmen wir uns der Beweglichkeit des Brustkorbs in Zusammenhang mit der Atmung. Die Feldenkrais[®]-Methode hält dazu einen wunderbaren Fundus bereit und führt uns auf eine angenehme Weise durch eine Folge einfacher, aber auch ungewohnter Bewegungen, um unseren Lebensausdruck – Bewegung und Atmung – erforschen zu lassen. Dadurch können wir neue Varianten entdecken und gewohnte Bewegungsmuster mit eigenen Lösungen ergänzen lernen. Ein so „verbundener Atem“ lässt uns zur Ruhe kommen, Auf- Atmen, entspannt und doch wach sein und bereit in unser Tun zu kommen.

Themengebiet

Gesundheitsmanagement, gesunde Lebensführung

Zielgruppe

Menschen, die hohen Belastungen ausgesetzt sind: Einsteiger/-innen, Fortgeschrittene, Arbeitnehmer/-innen, Führungskräfte... Der Intensiv-Kurs ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Kenner. Für alle, die verspannt sind und das Gefühl haben nicht „richtig durchatmen“ zu können, nicht genügend Luft zu bekommen.

Methode

Die Feldenkrais[®]-Methode basiert darauf, dass die Grundbedingung des Lebens Bewegung ist. Indem wir unsere Bewegungsmöglichkeiten besser kennen und benutzen lernen, erreichen wir einen Zuwachs an Lebensqualität und Handlungsspielraum.

Lernziel

Ziel ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen, selbst etwas zur Verbesserung von Beschwerden tun zu können.

Was bringen Sie mit?

Freude am Lernen



Bemerkungen

Bitte bequeme Kleidung tragen, sehr praxisorientiert

Abschluss

➔ Teilnehmer-Zertifikat




Karin Reeckmann


Feldenkrais[®]-Lehrerin und
Physiotherapeutin

Intensiv-Kurs

 17.11.2018

 14.00–17.30 Uhr
bewegliche Pausenzeiten


 6–12

 85,00 Euro p. P.

Preis ohne Übernachtung
inkl. Pausengetränke


Anmeldung bis

 13.11.2018

 038393 663 1400

 s.tietz@artepuri.de

Veranstaltungsort

 artepuri GmbH

Zentrum für Gesundheit

Schillerstraße 8

18609 Ostseebad Binz/Rügen

 www.artepuri.de



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Intensiv-Kurs
Den Brustkorb entdecken und Freier Atmen am 17.11.2018 an:

Anmeldung per Mail an

✉ s.tietz@artepuri.de

Name

Vorname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Ich benötige eine Rechnung an die folgende Rechnungsanschrift:

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr von **85,00 Euro p. P.**
bis zum **13.11.2018** auf das folgende Konto:

Sparkasse Vorpommern
Kontoinhaber: artepuri GmbH
IBAN: DE04150505000102079021
BIC: NOLADE21GRW
Verwendungszweck: Name des Teilnehmers
Brustkorb - Freier Atmen

Datum

Unterschrift

Rundum-Service

Bei uns finden Sie alles unter einem Dach:
Seminar - Aparthotel - Restaurant im Ostseebad Binz auf Rügen mit
wunderschöner Natur, ostseeblauem Meer und wolkenweißem Strand.
Genießen Sie Ihren Aufenthalt in entspannter und lernfreudiger Atmosphäre.

Übernachtungsmöglichkeit
www.upstalsboom-aparthotels.de


Upstalsboom
APARTHOTEL MEERSINN

