

einfach da sein

Atemtage 2024

jeweils **Sonntags**, von 09.00 – 16.00 Uhr
Vertiefen der Atemübungen



sunnehus
Kur und Bildung



Daten	28.01.24, 25.02.24, 10.03.24, 21.04.24, 09.05.24, 09.06.24, 14.07.24, 11.08.24, 29.09.24, 27.10.24, 17.11.24, 08.12.24
Inhalt	<p>Für ehemalige Kur- und Feriengäste, sowie andere Interessierte findet einmal im Monat ein Atemtag statt.</p> <p>Diese Atem- Empfindungsübungen und das miteinander im Dialog sein dienen dazu, in den aktuellen, alltäglichen Herausforderungen wieder mehr aus der inneren Ruhe und Weisheit Antwort sein zu können.</p>
Programm	<p>09.00 bis 11.30 Uhr dazwischen eine halbe Stunde Pause 12.15 bis 14.00 Uhr Mittagessen und Pause 14.00 bis 16.00 Uhr dazwischen eine halbe Stunde Pause 16.00 Uhr Kursende</p> <p>In den Pausen ist bei Bedürfnis ein Einzelgespräch mit der Kursleitung möglich.</p>
Mitbringen	Ein Tuch, auf das der Kopf gelegt werden kann sowie bequeme Kleidung und warme Socken
Leitung	Christa Haas, Atemtherapeutin ATLPS®, Rita Galliker Atemtherapeutin ATLPS® Sandra Kalberer, Atemtherapeutin ATLPS®
Kosten	CHF 70.00 (Mittagessen, Getränke sowie Raummiete)
Anmeldungen	bis spätestens drei Tage vorher Sunnehus, 071 998 55 55, info@sunnehus.ch oder direkt bei der Kursleitung, haas.christa@bluewin.ch, 079 394 15 81