



Atem & Achtsamkeit

Wir schenken uns eine Atempause vom Alltag. Wir wirken Stress und Hektik entgegen, sammeln uns, atmen achtsam und kommen vom Gedankenkreisen in den Körper.

Verschiedene Meditations-, Körper- und Empfindungsübungen ermöglichen das Wahrnehmen Deiner natürlichen Atmung und Atempausen. Es geht weniger um Atemtechniken als um eine freundliche Zuwendung zum Körper und Deinem ganzen Sein. Für alle Erwachsenen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gruppengrösse: 6-8 Personen
Ort: Quartiertreff, 8482 Sennhof Winterthur (direkt beim S-Bhf)
Raumgrösse: 117 m²

Daten & Themen Atemzyklus 2021-2:

25.8. Schwung & Energie
8.9. Boden & Erdung
22.9. Ausgleich
6.10. Anspannung & Entspannung
27.10. Atem & Meridiane
10.11. Zentrierung
24.11. Achtsamkeit
8.12. Herz & Frieden

Zeit: jeweils 20-21 Uhr
Leitung: Silke Ruhnau
Kosten: CHF 160/Person für den ganzen Atemzyklus
Anmeldung: contact@silkeruhnau.ch oder via Whatsapp / Signal 079 638 46 18

Trage bequeme, atemfreundliche Kleidung, nimm Wasser mit, eine Decke, Socken und eine eigene Matte. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ich freue mich auf Dich!

www.silkeruhnau.ch