



## Atem & Achtsamkeit

**Atemzyklus 1-22:** 10.5. | 17.5. | 24.5. | 31.5. | 7.6.22, jeweils 19.30-20.30 Uhr

**Atemzyklus 2-22:** 14.6. | 21.6. | 28.6. | 5.7. | 12.7.22, jeweils 19.30-20.30 Uhr

Wir sammeln uns nach innen und spüren dem Atem und den Körperempfindungen nach. Geniesse diese wohltuende Auszeit für Dich und erfahre alltagstaugliche, stressreduzierende Atemübungen. Nach den Übungen tauschen wir uns über die gemachte Selbsterfahrung aus und am Schluss geniesst Du eine geführte Meditation. Ich freue mich auf Dich!

Durchführung pro Atemzyklus in konstanter Kleingruppe.  
Die zum Kurszeitpunkt gültigen behördlichen Vorgaben werden eingehalten.

**Leitung:** Silke Ruhnau

**Ort:** Raum am Kirchplatz 8, 8400 Winterthur (Altstadt, direkt neben der Stadtkirche)

**Anmeldung/Kontakt:** Per Mail oder WhatsApp/Signal 079 638 46 18

**Kosten:** CHF 175 für einen Zyklus von 5 Stunden, zahlbar voraus per Twint oder Überweisung

Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Versäumte Tage können nicht nachgeholt oder rückvergütet werden.