



gz  
in der  
au



## Einen «Atem-Blumenstrauss» pflücken

Auf einer imaginären bunten Blumenwiese lernen wir verschiedene «Blumen» kennen: Einfache atembezogene Körperübungen, die mit Achtsamkeit ausgeführt werden.

Ganz ohne willentliche Beeinflussung lassen wir den Atem von selbst strömen. Wir üben, uns zu verwurzeln, mühelos aufrecht zu sein und den Atem als Kraftspender zu erleben. Gleichzeitig lauschen wir allfälligen Veränderungen in unserem Körper und Gemüt. Spielerisch formen wir die Atmung durch Summen und durch Tönen von Vokalen. Dabei ist das Motto: Keiner muss, jeder darf. Durch diese innere Klangmassage lösen wir Blockaden und machen Platz für das Wohlbefinden.

Die Atemarbeit ist nicht nur eine Arbeit an der eigenen Person, sie kann auch psychosomatische Beschwerden verringern und zu mehr Lebensfreude führen. Mehr dazu findest du unter [www.atem-ritakoch.ch](http://www.atem-ritakoch.ch).

**Datum/Zeit** Samstag, 7. September 2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Kursort** GZ In der Au

**Kursleitung** Rita Koch, Atem und Körpertherapeutin ZfAKT

**Kurskosten** CHF 75.00

**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
[gemzen@volketswil.ch](mailto:gemzen@volketswil.ch), [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR