

Der erfahrbare Atem lehrt uns das achtsame Wahrnehmen von Atem und Körper, das Lösen von Spannungen und das Einnehmen einer gesunden Körperhaltung. Der Atem vertieft sich und findet auf natürliche Weise seinen Rhythmus. Dies führt zu Wohlbefinden, seelischer Ausgeglichenheit und geistiger Wachheit.

Im **Gruppenunterricht** arbeiten wir mit Bewegungs- und Empfindungsübungen im Sitzen, Liegen, Stehen. Die **Einzelbehandlung** findet vorwiegend im Liegen in bequemer Kleidung statt. Mit Berührung, Dehnungen, Druck, Bewegungen wird der Körper gelöst und der Atem befreit. Gezielte Übungen und das Gespräch können die Stunde ergänzen. **Die Atemtherapie hilft** bei Spannungs- und Erschöpfungszuständen, Burnout, depressiven Verstimmungen, Ängsten, Schlafstörungen, Kopfweh, Migräne, Rücken- und Gelenkschmerzen, Atembeschwerden, Hyperventilation, Herz- und Kreislaufstörungen, in Zeiten von Umbruch und starken Anforderungen. Viele gesunde Menschen machen Atemtherapie für mehr Wohlbefinden, zur Bewahrung der inneren Ruhe und zur eigenen Entwicklung.

Shibashi – Qi Gong ist eine Meditation in Bewegung. Langsame, fließende Bewegungen helfen ruhig und aufmerksam zu werden, einfach da zu sein. Verspannungen lösen sich und dies wirkt belebend auf den ganzen Organismus, von der äusseren Muskulatur bis in die inneren Organe und das Gehirn. Qi (Lebensenergie) kommt ins Fließen und zeigt sich als Körperkraft, seelisch-geistige Wachheit, als Mut, Gelassenheit, Initiative und Inspiration.

Freier Tanz: Vitales, spontanes Tanzen wechselt ab mit ruhigen Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen zur Geschmeidigkeit sowie zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires. Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen regt an und beflügelt den Tanz. Je mehr wir unserem Körper erlauben, sich frei auszudrücken und den Gefühlen Raum zu geben, desto tiefer kommen wir in Verbindung mit uns selbst, mit unserer inneren Quelle der Kraft und der Freude.



Anmeldung

Name _____ Vorname _____
Strasse _____ PLZ/Ort _____
Tel. _____ E-Mail _____
Titel & Kursdatum _____
Kursort _____
Datum _____ Unterschrift _____



Atem Bewegung

Kurse 2020

Irène Christen

Praxis für prozessorientierte Atem- u. Körpertherapie, Kreativer Tanz
Wohlen und Basel

Bankweg 30, 5610 Wohlen
Tel. 056 622 63 69
irene-christen@bluewin.ch
www.irene-christen.ch

Wöchentlich regelmässige Gruppen 2020

Der erfahrbare Atem in Wohlen

Montag, 18.00 – 19.30 h

13. Januar – 6. April (ausg. 3. Februar und 9. März), 12 x Fr. 420.–
20. April – 25. Mai, 6 x Fr. 210.–
19. Oktober – 14. Dezember (ausg. 9. Nov.), 8 x Fr. 280.–

Atem und Bewegung in Wohlenschwil

Dienstag, 9.15 – 10.15 h fortlaufend (ausg. Schulferien)

Shibashi in Wohlen

Montag, 19.45 – 21.00 h

19. Oktober – 14. Dezember (ausg. 9. Nov.), 9 x Fr. 220.–

Shibashi im Wald

Dienstag, 18.00 – 19.00 h

Treffpunkt Vitaparcours Wohlen

19., 26. Mai, 2., 9., 16. und 23. Juni pro Lektion Fr. 20.–
alle 6 Lektionen Fr. 100.–

Shibashi in Basel

Donnerstag, 18.00 – 19.15 oder 19.30 – 20.45 h

(alternierend mit „Der erfahrbare Atem“)

16. Januar – 18. Juni, 14-tägig (ausg. Schulferien)
22. Oktober – 17. Dezember, 14-tägig Fr. 27.50 pro Lektion als Kurs
Fr. 30.00 einzelne Stunde

Der erfahrbare Atem in Basel

Donnerstag, 18.00 – 19.15 oder 19.30 – 20.45 h

(alternierend mit „Shibashi“)

23. Januar – 11. Juni, 14-tägig (ausg. Schulferien)
15. Oktober – 10. Dezember, 14-tägig Fr. 27.50 pro Lektion als Kurs
Fr. 30.00 einzelne Stunde

Freier Tanz, Shibashi, Atem- und Körperarbeit

Tageskurse in Basel (Spalentorweg 20)

Samstag, 18. Januar, 21. März, 16. Mai, 10.00 – 17.00 h
Fr. 390.– alle 3 Samstage
Fr. 150.– einzelner Tag
Termine für die 2. Jahreshälfte bitte ab 16. Mai anfragen

Wochenende: Freier Tanz, Shibashi, Atem- und Körperarbeit

in Wildhaus im Sunnehus (www.sunnehus.ch)

Freitag, 1. Mai, 18.00 h bis Sonntag, 3. Mai, 16.00 h

Kursgeld Fr. 250.–
Vollpension Einzelzimmer Fr. 300.–
Vollpension Doppelzimmer Fr. 240.–

Sommerwoche: Freier Tanz, Shibashi, Atem- und Körperarbeit

in Wildhaus im Sunnehus (www.sunnehus.ch)

Sonntag, 2. August, 18.00 h bis Samstag, 8. August, 14.00 h

Kursgeld Fr. 650.–
Vollpension Einzelzimmer Fr. 900.–
Vollpension Doppelzimmer Fr. 720.–

Einzelstunden

in Atemtherapie und Biosynthese (körperbezogene psychologische Beratung) nach Vereinbarung in Wohlen und Basel.

Schnupperstunden

Unverbindliche Schnupperstunden in die regelmässigen Gruppen sind jederzeit möglich. Einstieg in laufende Kurse gemäss Absprache.