

**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 2018

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 2018

### Der erfahrbare Atem in Wohlen

**Dienstag, 18.00 – 19.30 h**

9. Januar – 3. April (ausg. 6. & 13. Februar), 11 x Fr. 385.–  
24. April – 15. Mai, 4 x Fr. 140.–  
23. Oktober – 18. Dezember, 8 x Fr. 280.–

### Atem und Bewegung in Wohlenschwil

**Dienstag, 9.15 – 10.15 h**

fortlaufend (ausg. Schulferien)

### Shibashi in Wohlen

**Dienstag, 19.45 – 21.00 h**

9. Januar – 3. April (ausg. 6. & 13. Februar), 11 x Fr. 300.–  
24. April – 26. Juni, 10 x Fr. 275.–  
23. Oktober – 18. Dezember, 8 x Fr. 220.–

### Shibashi im Wald

**Montag, 9.00 – 10.00 h**

Treffpunkt Vitaparcours Wohlen

30. April, 7., 14. & 28. Mai, 4. & 11. Juni, 6 x Fr. 120.–

### Shibashi in Basel

**Donnerstag, 19.30 – 20.45 h** (alternierend mit „Der erfahrbare Atem“)

11. Januar – 21. Juni, 14-tägig (ausg. Schulferien)  
25. Oktober – 20. Dezember, 14-tägig Fr. 27.50 pro Lektion als Kurs  
Fr. 30.00 einzelne Stunde

### Der erfahrbare Atem in Basel

**Donnerstag, 19.30 – 20.45 h** (alternierend mit „Shibashi“)

18. Januar – 21. Juni, 14-tägig (ausg. Schulferien)  
18. Oktober – 13. Dezember, 14-tägig Fr. 27.50 pro Lektion als Kurs  
Fr. 30.00 einzelne Stunde

*Unverbindliche Schnupperstunde jederzeit möglich. Einstieg in laufende Kurse gemäss Absprache.*

## Freier Tanz, Shibashi, Atem- und Körperarbeit

**Tageskurse in Basel (Spalentorweg 20)**

**Samstag, 13. Januar, 17. März & 12. Mai, 10.15 – 17.15 h**

Termine für die 2. Jahreshälfte bitte ab 19. Mai anfragen  
Fr. 390.– alle 3 Samstage  
Fr. 150.– einzelner Tag

## Atem und Tanz:

## Fortbildung für AtemtherapeutInnen

**in Zürich (Obere Zäune 14)**

**Montag, 19. März & 18. Juni**

Fr. 160.– einzelner Tag /  
Fr. 300.– bei gleichzeitiger Anmeldung für beide Tage

**Wochenende vom Samstag, 17./18. November**

Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr / Sonntag, 9.30 – 16.00 Uhr  
Fr. 320.– Wochenende

## Der erfahrbare Atem und freier Tanz

**in der Rhönakademie, Deutschland, Nähe Fulda**

**Freitag, 6. Juli, 19.00 h – Sonntag, 8. Juli, 12.15 h**

Euro 205.–

Zimmer mit Frühstück ab Euro 26.– bis 43.50, je nach Komfort.

Nähere Angaben: [www.schwarzerden.de](http://www.schwarzerden.de) (Rubrik Seminare). Die Rhönakademie liegt mitten in Deutschland (Nähe Fulda) in wunderschöner Landschaft, Biosphärenreservat der Unesco. Anmeldung bitte bis 4. Juni

## Sommerwoche: Freier Tanz, Shibashi, Atem

**in Wildhaus im Sunnehus ([www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch))**

**Sonntag, 5. August, 18.00 h bis Samstag, 11. August, 14.00 h**

Kursgeld Fr. 540.–  
VP Einzelzimmer Fr. 900.–  
VP Doppelzimmer Fr. 720.–

## Einzelstunden

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