



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

Impulsreferat zum Thema Atemkraft und Wohlfühl

Inhalte dieses Referates

An diesem Impulsreferat erhalten Sie Informationen, wie zentral die Atmung für unser Wohlbefinden ist und wie die Atemkraft unsere Gesundheit beeinflusst.

Zudem lernen Sie einfache Übungen kennen, die Ihnen Unterstützung bieten, wieder einmal richtig durchatmen zu können.

Referentin

Andrea Steiner

- Atemtherapeutin IKP
- integrative Beraterin IBP
- Yogalehrerin SKA

Als Coach und Therapeutin begleite ich Menschen, die in ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld neue Wege entdecken wollen und in schwierigen Situationen nach kreativen Lösungen suchen. Es ist mir ein grosses Anliegen, die Weisheit des Körpers als wichtiger Wegweiser in diesem Prozess einzubeziehen.

Datum

Freitag, 29. Mai 2015

Zeit

19-2015h

Ort

Mehrzweckanlage, 2. Stock, 3555 Trubschachen

Kosten

10.- pro Person

Ihre verbindliche Anmeldung

Bitte per Mail: info@insich.ch.

oder telefonisch: 031 302 05 51

bis am 26.5.2015



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

Weitere Termine 2015

Körper-Seelen-Zeit in der Gruppe

Mit verschiedenen Arten von Bewegungsübungen wird ein körperlicher und psychischer Ausgleich geübt. Ziel ist ein gelöstes Körpergefühl und eine Seelenqualität, die zu den persönlichen Umständen passend Ausdruck findet.

Atem- und Bewegungsübungen in der Gruppe 19-2015h

Freitag 12. Juni, Freitag 24. Juli, Freitag 21. August, Dienstag 13. Oktober, Freitag 6.

November und Freitag 4. Dezember

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Einzelsitzungen

Tagsüber sind Einzelsitzungen à 60min (mit Anmeldung) ab ca 1330h möglich

Freitag 12. Juni, Freitag 24. Juli, Freitag 21. August, Dienstag, 13. Oktober,

Freitag 6. November und Freitag, 4. Dez.

Informationen (Ablauf, Behandlung, Kosten etc.)

insich - Steiner Andrea Tel. 031 302 05 51

info@insich.ch

Ihre verbindliche Anmeldung für die Körper- und Seelen-Zeit 2015 in Trubschachen

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft) _____

E-Mail _____

Beruf _____

Geburtsdatum _____

Gewünschtes bitte ankreuzen.

Ganzer Kurs

Einzelne Daten. Und zwar:

12. Juni 13. Oktober

24. Juli 6. November

21. August 4. Dezember

Datum/Unterschrift _____