



## Zentrum für Atem- und Körpertherapie

erfahrungsbasiert – prozessorientiert – entwicklungspsychologisch fundiert

Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg im Breisgau  
Fon +49 761 88868236, kontakt@zfakt.de, www.zfakt.de

### Schmiede dein Glück

In diesem Kurs steht die Freude am handwerklichen Tun, am Kontakt mit dem urtümlichen Schmiedehandwerk im Vordergrund.

Wir schüren das Feuer, machen uns mit Hammer und Amboss vertraut, lernen die wichtigsten Handgriffe sowie einige grundlegende Schmiedetechniken und gehen damit an die Arbeit.

Wir stehen am Feuer, bringen das Eisen zur Weißglut und lassen die Funken sprühen ... Wir üben uns im Zuschlagen, treiben das Eisen auf die Spitze, haben vielleicht auch mal zwei Eisen im Feuer und spielen mit den verschiedenen Möglichkeiten. Dabei formen und gestalten wir ein eigenes Werkstück, dass am Kursende mitgenommen wird.

Zwischendrin gibt es Zeit sich mit Hilfe von Atem- und Körperübungen zu lockern, zu erden und zu zentrieren. Wir betrachten das Geschaffene in Ruhe und reflektieren die entstandene Arbeit. Vielleicht lässt sich aus dem kreativen Tun eine alltagstaugliche Erfahrung ableiten?

So beschreiten wir im Schmieden neue Wege und schmieden aktiv an unserem Glück! Neugierig...? Einfach anmelden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Arbeitshandschuhe aus Leder, Arbeitskleidung und feste Schuhe mitbringen.

Datum: 18. April 2020, Samstag, 9:30 bis 18:30 Uhr oder  
29. August 2020, Samstag, 9:30 bis 18:30 Uhr

Kursgebühr: 105 €

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg

Leitung: Kirsten Sander

Anmeldung: Anmeldung unter sander@zfakt.de oder Tel. 0761 88868236

Der Kurs wird mit 9 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.