

## **Zu sich finden über Atem- und Körperwahrnehmung Ihr Körper weiß, wie's geht!**

Damit wir unseren Lebensrhythmus mit all seinen Herausforderungen beeinflussen können, benötigen wir die Fähigkeit innezuhalten, um uns unserer wahrhaftigen Bedürfnisse bewusst zu werden. Durch das Erkennen, wie sich unser Körper anfühlt und wie wir wohliger und leichter atmen können, erfahren wir, was wir brauchen, um innerlich zur Ruhe zu kommen. □ □ Dieser Kurs bietet Ihnen Möglichkeiten, Ihre Spürfähigkeit zu vertiefen und mit Hilfe unterschiedlicher Angebote herauszufinden, welches Ihre ganz persönlichen Ressourcen zur Entspannung sind. Dabei vertieft sich Ihr Atem und innere Ruhe kann sich einstellen. Sie üben, im entspannten Zustand wach und präsent zu bleiben, das Denken ein wenig beiseite zu stellen und sich vermehrt Ihrer Körperintelligenz anzuvertrauen. □ □ Körperliche und seelische Stress-Symptome wie muskuläre Spannungsschmerzen, oberflächlicher, zu schneller oder hochgezogener Atem, innere Unruhe oder Kraftlosigkeit und auch gedankliches Problemkreisen können sich positiv verändern. Dies fördert Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht, Ihr Selbstvertrauen wächst.

**Offene Gruppe Mittwochabend von 18.30 – 20.00 Uhr, 14-tägig  
Die aktuellen Termine bitte erfragen.**

Leitung: Brigitte Maas  
Ort: Atempraxis Ernsbergerstr. 4, 81241 München  
Kurs: Pflichtbasismodul 1, jeweils 1,5 KT  
Kosten: pro Abend 15.- €  
Anmeldung und weitere Informationen bei Brigitte Maas:  
brigitte.maas@atempsychotherapie.de  
oder telefonisch 089-820 107 06 (Deutschland)  
Bankverbindung: HypoVereinsbank  
IBAN: DE48 70020270 3810064799

atmen durch sich können