



PeWe-Gesundheitstraining

Eva Merki Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
Tel. 076 400 65 48 www.pewe-gesundheitstraining.ch

.....
ausdehnen & sinken

In die Atem-Bewegung eintauchen

Die Vielfalt des Zwerchfells erkunden

Füllt sich die Lunge von der Basis bis zu den Lungenspitzen, wird dies Vollatmung oder Diagonalatmung genannt. Erst Atem begleitende Bewegung der Rippen ermöglichen das volle Potenzial des Öffnens der Atemräume. Die Rippen-Wirbel-Gelenke werden mobilisiert, die Wirbelkörper kommen in Schwingung und die Wirbelsäule entspannt sich in ihrer vollen Länge. Aus einem starren Brustkasten wird ein in sich beweglicher, dynamisch-elastischer Brustkorb. **Durch diese «Wirbelsäulen-Atmung» wird der Körper in das Wohlfühl der Zentriertheit geführt.**

Atmung und Bewusstheit erweitern Heilungsressourcen

Techniken und Übungen zur Entspannung und Schmerztherapie

Tag: 3x am **Freitag**, 31. Mai, 07.+ 14. Juni 24
oder 3x am **Samstag**, 01., 08. + 15. Juni 24

Zeit: **09.00 - 10.15 Uhr**

Kosten: CHF 120

Kursort: Bewegungsraum, Dorfswisstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

Allgemeine Bedingungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bewegungen werden, wo nötig, mit meinen führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Der Workshop wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen.

Anmeldung bis 20.05.24 an: Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisorf
oder: <https://www.pewe-gesundheitstraining.ch/workshops/in-die-atem-bewegung-eintauchen/>

..... Hier abtrennen

Meine Anmeldung zum Workshop: **Zwerchfell**

- Freitag
 Samstag

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____ Tel.: _____