



einatmen  
ausatmen  
aufatmen

Atemkurse  
2019

Bild: Pixabay

**Kurs mit 4 Abenden**

16.10. – 13.11.2019

mittwochs, 18.15 – 19.45 Uhr

Veranstalter:

**KAB Kreisverband Iller-Donau  
Arbeitnehmerzentrum**

Günzburger Straße 45

89264 Weißenhorn

[www.kab-illerdonau.de](http://www.kab-illerdonau.de)



# Atem - Rhythmus unseres Lebens

Den Atem bewusster wahrnehmen und einsetzen, um die positiven Kräfte im Körper zu wecken und zu stärken. Im Zentrum des Kurses steht das achtsame Geschehen-Lassen des Atems. Sie lernen, den eigenen **Atemrhythmus** bewusst zu erleben. Stress und Hektik weichen – Kraft, Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen lockern den Atem in bestimmte Körperregionen. Ziel ist es, dass sich anstelle von Über- oder Unterspannung eine **Wohlspannung** entwickelt. Diese gibt innere Kraft, welche im Alltag und Beruf Bestand hat. Die Kursleitung hat Frau Rita Theresia Reck, Atempädagogin.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.  
Ihr KAB Kreisverband

## Kurs (4 Abende):

16.10. – 13.11.2019

(30.10.2019 frei)

Kursgebühr: 72,00 € / ermäßigt 56,00 €

Anmeldung bis spätestens 07.10.2019

Anmeldung Tel. 07309/9290-310 oder  
info@kab-illertonau.de

**Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und findet mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr im Arbeitnehmerzentrum, Günzburger Str. 45, 2. Stock statt.**

weitere Informationen unter:  
[www.kab-illertonau.de](http://www.kab-illertonau.de) oder  
[www.atemleben-ilm.de](http://www.atemleben-ilm.de)

In Zusammenarbeit mit:

