



**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

## **Rückhalt und Aufrichtung erfahren**

Eine entspannte innere und äußere Haltung bewahren zu können in den mannigfachen Belastungssituationen des modernen Alltags wünschen wir uns. Und doch bereiten uns psychischer und physischer Stress bisweilen schmerzhaftes Verspannungen.

In diesem Kurs wollen wir uns achtsam und liebevoll unserem Körper zuwenden. Wir erden uns über unsere Beine im Boden und erspüren dann vor allem

Bewegungsfähigkeit und Aufrichtekraft von Becken, Rücken und Wirbelsäule. Wir finden Entlastung und Leichtigkeit für den Bereich des oberen Rückens, des Nackens und der Schultern. Die Themen von Rückhalt und Haltung werden uns beschäftigen. Eine freiere Beweglichkeit des Zwerchfells, unseres Hauptatemmuskels, stimuliert die Fließkraft unseres natürlichen Atems, der uns von innen her zusätzliche Stabilität schenkt.

Es geht im Kurs nicht um ein perfektes Üben, sondern um eine persönliche Arbeit, die sich an Ihrer individuellen Beweglichkeit, dem Ihnen zuträglichen Maß und Ihrem ureigenen Atem orientiert. Achtsamkeit für die innere seelische Haltung im Umgang mit uns selbst begleitet unser Üben.

Auf diese Weise möchte Sie dieser Kurs ein Stück weit auf Ihrem Weg zu einem natürlichen, entspannten und flexiblen Aufgerichtet-sein begleiten.

Datum: 8.5./15.5./22.5./29.5.2017  
Jeweils von 18.15 bis 19.30 Uhr

Kursgebühr: CHF 125

Ort: Atempraxis Wallisellen, Schwarzackerstrasse 19

Leitung: Béatrice Ochsner

Anmeldung: [ochsnerbea@hispeed.ch](mailto:ochsnerbea@hispeed.ch) oder Tel. 076 330 22 65

Der Kurs wird mit 5 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.