

Atemfluss – Lebensfluss



Lerne Dein geniales Atemsystem kennen

23. –24. August 2024

Sich & biblische Gedanken bewegen. Ein Bewegun^gsworkshop nach Franklin-Methode[®] mit biblischen Impulsen.



Simone Pulver

Dipl. Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode[®]
Seelsorge Begleitung bcb
Zertifizierte Masseurin

[www.facebook.com/
franklin-riehen/](https://www.facebook.com/franklin-riehen/)

Wir alle atmen. Doch weisst Du wie die Atmung wirklich funktioniert? Was ist gute, befreite Atmung? Ein elastischer Brustkorb sowie ein bewegliches Zwerchfell führen zu einer befreiten, vertieften Atmung. Dies wollen wir in diesem Workshop lernen und erfahren. Zusätzlich schauen wir gemeinsam, was Gott zum Atem/Atmen sagt. Die Franklin-Methode[®] (www.franklin-methode.ch) vereint mentale Technik mit Bewegung und erlebter Anatomie.

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Bibel, Schreibutensilien, Gymnastikmatte (falls vorhanden).

Der Workshop beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18 Uhr und endet am Samstag um ca. 15.00 Uhr.

Pensionskosten: je nach Zimmerkategorie zwischen CHF 134 und CHF 154 pro Tag inkl. Taxen und Vollpension.

Kurskosten: CHF 80.00

Anmeldung: bis am 13. August 2024, danach auf Anfrage möglich (Der Kurs wird bei mindestens 5 Anmeldungen durchgeführt).

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.



Obere Haltenstrasse 6
3625 Heiligenschwendi
Tel. 033 243 03 87
sonnegg.swiss
contact@sonnegg.swiss