

Grundkurs Atempädagogik

auf Grundlage der Middendorf-Methode

Infos zu den nächsten Kursen

Vormittagskurs

jeweils Dienstag von 08:00-09:30 Uhr
11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05.

Abendkurs

jeweils Dienstag von 18:00-19:30 Uhr
11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05.

kostenloser Schnupperabend

Dienstag, 28.03. von 18:00-19:30 Uhr

Kursort: Pfarrgemeindezentrum Euratsfeld

€ 100,- für 5 Termine (günstiger bei
Förderung durch Gesunde Gemeinde)

Da die Inhalte aufeinander aufbauen, können
alle 5 Termine nur gemeinsam gebucht
werden.

Anmeldung telefonisch oder per Email.



Ich freue mich auf Sie!

Yvonne Kern, akad. Atempädagogin

+43 660 522 20 91

Mozartstraße 26 | 3300 Amstetten

www.atempaedagogik.com

yvonne.kern@atempaedagogik.com

Atempädagogik ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele an.

In der Gruppe wird im Sitzen auf dem Hocker, im Stehen und in der Bewegung im Raum geübt.

Achtsam wird bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wird mit einbezogen.

Zwischen den Übungen gibt es Zeit zum Nachspüren und für den Austausch in der Gruppe. Die Übungen können beleben und aktivieren – ebenso entspannen, ausgleichen und zentrieren. Sie sind für Menschen jeden Alters leicht erlernbar und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Nähere Informationen unter
www.atempaedagogik.com



GESUNDES
EURATSFELD |

