

# Atempause über den Mittag

## mit Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen



### Ort

Yoga-Zentrum Lotos, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel

### Leitung

Claudia Schären Härdi, Atem- und Körpertherapeutin

### Dauer

Jeden Mittwoch Mittag von 12.15 – 13.15 Uhr (ausser Ferien),  
Einstieg jederzeit möglich.

### Teilnehmende

Alle die daran interessiert sind, sich mit ihrem Atem und Körper auseinander zu setzen und dadurch das Empfindungsbewusstsein zu stärken und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

### Kosten

Fr. 25.- pro Stunde

### Mitnehmen

Bequeme Kleider und warme Socken

### Anmeldung und weitere Infos

atemmitte

Claudia Schären Härdi

Tel. 062 212 19 57

info@atemmitte.ch, www.atemmitte.ch

*Nach Absprache sind auch Einzelstunden (Atemtherapie) möglich.  
Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der  
Behandlungskosten, wenn Sie einen Zusatz für alternative  
Heilmethoden abgeschlossen haben.*



### Kursinhalt

Atmen - wir tun es mehr als 20'000-mal täglich und verschwenden trotzdem kaum einen Gedanken daran. Dabei hilft nichts besser als einfach Luft zu holen, innezuhalten und im „Hier und Jetzt“ anwesend zu sein. In unserer Zeit die geprägt ist von Schnellebigkeit, Hektik und Zeitnot kann ein kurzes sich bewusst werden und durchatmen Wunder bewirken.

In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen einen Umgang mit Ihrem Körper und Ihrem Atem, der für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wertvoll ist. Es werden Ihnen Übungen vermittelt, welche Sie im Alltag leicht umsetzen und anwenden können.