

3. Weitere Kurse auf Anfrage

Sie können mich buchen, z.B. für

- Private Gruppen
- Firmen, Behörden (betriebliche Gesundheitsförderung)
- Mitarbeiter von sozialen Einrichtungen, Kindergärten, Altenheimen etc.
- Lehrerkollegien und Schulen (inhouse)
- Kinder (-gruppen)
- Krankenhäuser, Reha- und Kurkliniken
- einmalige Workshops oder Schnupperstunden
- fortlaufende Projekte und Gruppen (Anzahl an Terminen nach Absprache)

Ich kann flexibel auf Ihre Terminwünsche eingehen.

Kontaktieren Sie mich!

Edith Hartmann, Mühlweg 5, 82008 Unterhaching,

Tel.: 089 – 6 15 34 297

info@atemtherapie-hartmann.de

www.atemtherapie-hartmann.de

Informieren Sie sich über Sinn und Hintergrund, Ziele und Möglichkeiten der professionellen Atemtherapie auch auf der Homepage des Berufsverbandes der Atemtherapeuten BVA:

www.bvatem.de

Dort finden Sie unter Archiv/Pressebeiträge interessante Artikel über das Atmen.

Meine aktuellen Kursangebote

1. Bei der VHS Unterhaching

Atempause im Alltag

Mit dem Atem zum eigenen Rhythmus (fortlaufender Kurs)

Achtung! Kursstart bereits am 10.10.2019 – Einstieg noch möglich!

Sie möchten gerne etwas Gutes für sich tun, einmal für eine Zeit entspannen und loslassen, die Harmonie von Körper, Geist und Seele erfahren? Das gelingt mit einfachen, ganzheitlichen und achtsam angeleiteten Atemangeboten, die jeder sofort mitmachen kann. Sie werden im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt und helfen Ihnen, Ihren Atem zu entdecken und dabei ruhig und gelassen zu werden, Stress oder Schmerzen abzubauen, die eigene Lebendigkeit und Kraft zu spüren und sich in sich selbst wohl zu fühlen.

Kurs Nr.: 16225

Ab Do. 05.03.2020 jeweils 18.00 – 19.15 Uhr, 15x

Max. 12 Teilnehmer, EUR 87,50

KUBIZ, Jahnstr. 1, EG Gymnastiksaal

Anmeldung: Tel.: 089 – 66 54 76 – 10

Fax: 089 – 66 54 76 – 20

Internet: www.vhs-unterhaching.de

e-mail: info@vhs-unterhaching.de

Atempause

Den eigenen Atem entdecken (Workshop)

Sie möchten Ihre Lebensenergie steigern, Ruhe und Gelassenheit gewinnen, Stress abbauen, Müdigkeit und Leistungstiefs vorbeugen? Hier lernen Sie, wie das gelingen kann – im Sitzen, Liegen oder Stehen, am Arbeitsplatz und in der Freizeit – und auch in Stresssituationen. Sie werden das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Atem besser verstehen, es mit einfachen, achtsamen Atemübungen revitalisieren und wieder in die persönliche, natürliche Balance bringen.
Genießen Sie es, sich wieder in sich selbst wohl zu fühlen!

Kurs Nr.: 16226

Am Sa. 09.05.2020, 10.00 – 13.00 Uhr, 1x

Max. 12 Teilnehmer, EUR 14,00

KUBIZ, Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 102

Anmeldung: Tel.: 089 – 66 54 76 – 10
Fax: 089 – 66 54 76 – 20
Internet: www.vhs-unterhaching.de
e-mail: info@vhs-unterhaching.de

2. Kurse über FIBS (Fortbildung in bayrischen Schulen)

Laufend wechselndes Angebot für LehrerInnen und Verwaltungsangestellte im Schulamtsbezirk Bad Tölz/Wolfratshausen
Informieren Sie sich auf <https://fibs.alp.dillingen.de>