

4. Weitere Kurse auf Anfrage

Sie können mich buchen, z.B. für

- Private Gruppen
- Firmen, Behörden (betriebliche Gesundheitsförderung)
- Mitarbeiter von sozialen Einrichtungen, Kindergärten, Altenheimen etc. (Burnout-Prophylaxe, Entspannung)
- Lehrerkollegien und Schulen
- 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 05.10.17 – 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. 04.10.2018 bis Do. 31.01.19 jeweils 18.00 – 19.15 Uhr, 15x

Max. 12 Teilnehmer, EUR 87,50 / ermäßigt/Schüler EUR 65,50

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 hätten Lust, einen Vormittag nur für sich selbst zu reservieren, um etwas Gutes für sich zu tun und vielleicht mal etwas Neues auszuprobieren? Ich zeige Ihnen einfache, ganzheitliche und achtsam angeleitete Atemangebote im Liegen, Sitzen oder Stehen, die Sie sofort mitmachen können. Dabei entdecken Sie Ihren eigenen Atem und wie er Ihnen hilft, sich zu entspannen und dabei Stress oder Schmerzen abzubauen. Spüren Sie die Ruhe und Gelassenheit, aber auch die eigene Lebendigkeit und Kraft, die in Ihnen steckt, und genießen Sie es, sich in sich selbst wohl zu fühlen!

Kurs Nr.: 16212

Am Sa. 17.11.2018, 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>

3. Inhouse-Fortbildungen in bayrischen Schulen, bes. in Grundschulen

Laufend wechselndes Angebot für Kollegien im Landkreis München. Gerne komme ich auch an Ihre Schule, z.B. zu einer SchiLF.