

Atemkurs im Simmental 6. – 8. Mai 2022

auf 1000 m ü. M in Boltigen im feinen, neu und modern renovierten Simmentalerhaus, mit ÖV 1¼ Stunden von Bern entfernt.

DAS ATMEN

Im Erfahrbaren Atem vertiefen wir die Wahrnehmung für unser Atemgeschehen und differenzieren über die Empfindung, die Hingabe und die Achtsamkeit immer feiner, wie das Leben in uns wirkt. Über Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen entstehen innerer Raum und Durchlässigkeit für die Zwerchfellbewegung, ohne dass wir sie erzwingen. So erfahren wir den gelassenen Atem wie er „von selber“ kommt und geht: nämlich frei.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Falletsried, 3766 Boltigen

mit ÖV 1¼ Stunden vom Bern entfernt, inkl. Spaziergang 30 Minuten ab Bahnhof Boltigen. Ein Transport kann für Fr. 5.- organisiert werden.

Kosten Kurs: 260.-
Schlafen + Essen: 240.- / total: 500.- IBAN CH73 0900 0000 3009 9759 2

Anmeldung bis 16. April 2022
mindestens vier, maximal 6 TeilnehmerInnen.

Leitung + Auskunft Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

Zimmerbezug am Freitag ab 14.00 Uhr.
Willkommensdrink und weitere Informationen um 15.30 Uhr.

Vom kleinen Kämmerli mit Charme über das grosse Doppelzimmer bis zum gemütlichen Dachboden steht für jede Teilnehmerin ein eigener Raum zur Verfügung.

Bett- und Frotteewäsche sind vorhanden.
Zur Verfügung stehen 3 WCs mit Dusche oder Bad.
Saunabnutzung: Fr. 5.-
Eva kocht vegetarisch. Unverträglichkeiten bitte Ursina melden.

Kursende:
Sonntag, 12.00 Uhr. Anschliessend (fakultativ) gemeinsames Mittagessen.
Gesamthaft 7 ½ Stunden Atemunterricht

Mitnehmen:
Bequeme Kleidung, Finken bzw warme Socken
Übliches und Persönliches zum Übernachten

Das Kleingedruckte
Mit der Überweisung des Kursgeldes ist der Platz reserviert. Die Reservationen werden der Reihe nach gemäss Zahlungseingang berücksichtigt. Bei Absagen bis am 16. April wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.- erhoben. Bei einer Absage bis am 23. April werden Fr. 200.- fällig, bei späterer Absage müssen die ganzen Kurskosten geleistet werden. Das gilt nicht, wenn ein Ersatz gefunden wird. Muss die Kursleitung den Kurs absagen, wird der ganze Betrag zurückerstattet.

