



Jahresgruppe 2020

Ablauf

- **2 Wochenenden Atem & Bewegung:** ganzer Samstag/halber Sonntag.
1. Woe: April oder Mai oder Juni | 2. Woe: ab September
- **4 Einzelstunden:** Individuelle Übungen, Atembehandlung, Atemmassage
Die Termine hierfür sind frei wählbar.

Inhalte

Eine Auswahl aus folgenden Themen: Die Kosmische Übung, Einführung in den Vokalatem, Höhlenarbeit, Rückenarbeit, Die Wirbelsäule, Gelenke & Übergänge, Haltung & Aufrichtung, Mit allen Sinnen, Die inneren Organe, Atem verbindet, Innenraum & Außenraum, Atemkraft, Spannungsatem, Das eigene Maß, Verdichtung & Zentrumsbildung, Rhythmusarbeit, Oben/Unten/Zentrum, ...

Voraussetzung

- Grundkurs Atem & Bewegung
- mindestens 1 – 2 Vertiefungsmodule

Kosten

- 520 € für 2 Woe + 4 Einzelstunden (Ermäßigung möglich)
Frühbucherrabatt bis 30.11.2019: 480 €
- Jede weitere Einzelstunde kostet in diesem Jahr 50 € (statt 65).

Beginn: Frühjahr 2020

aeria