

# A t e m V i t a l

## im Tessin

10. - 16. Juni 2018



**Selbstfürsorge** ist von zunehmender Bedeutung in einer Gesellschaft, in der unsere Sinne mehr und mehr überflutet werden und Stress, Unsicherheit und Ängste ständig anzusteigen scheinen. Der Atem ist das flexible Verbindende, ist der Mittler und Brückenbauer zwischen unseren inneren Ebenen (Denken, Fühlen, Empfinden, Impulse) und im Kontaktgeschehen und Handeln im Aussen. Der **Atem** ist die einzige autonome Grundfunktion, die wir bewusst beeinflussen können.

**Täglich AtemVital**, am Morgen 2 Std. und am Abend 1 Std. (drinnen und teilweise in der Natur) während einer Woche, lässt eine vertiefte Atem-Körper-Selbsterfahrung zu.

Es entsteht Raum für Ruhe und Entspannung, Einkehr bei sich, Lebendigkeit, Begegnung und Dialog. Ein stärkendes Atembewusstsein darf entstehen und neue Kräfte für kommende Herausforderungen werden geschöpft.

Das bewusste Atmen und Bewegen fördert ausserdem auf physiologischer Ebene die Sauerstoffversorgung in allen Körperteilen und hilft bei der Zellregeneration.

An den Nachmittagen bietet sich Ihnen die Zeit, die Stille und die Kraft dieses mediterranen Ortes und seiner Umgebung auf individuelle Art und Weise zu erleben.

wandern, sonnenbaden, lesen, schreiben, ruhen, Zwiegespräche halten, Schiffahrten unternehmen u.a.m.

Dabei geniessen Sie bei traumhafter Aussicht auf den Golf von Lugano die liebevolle Gastfreundschaft der Familie Schuler und dürfen sich von ihnen kulinarisch verwöhnen lassen.

**Kursbeginn** Sonntag, 10. Juni um 18h

**Kursende** Samstag, 16. Juni gegen Mittag

### **Kosten Unterkunft/Halbpension und Kurs**

Doppelz. mit Bad/Wc oder Einzelz. mit Etagendusche/WC 900 CHF

Einzelz. mit Bad/WC 1100 CHF

### **Anmeldung**

Heidi Börlin, Dübendorf Tel. 079 633 85 64, [info@lebensfuelle.ch](mailto:info@lebensfuelle.ch)

Hotel Panorama, Pugerna Tel. 091 923 98 83, [info@panorama-ticino.ch](mailto:info@panorama-ticino.ch)



Heidi Börlin, Praxis für Atem- und Körpertherapie und integrativ-systemische Beratung, Wallisellenstrasse 26, 8600 Dübendorf, [www.lebensfuelle.ch](http://www.lebensfuelle.ch)