



# Atem – Quelle des Lebens

Die elementarste Lebensfunktion ist der Atem. Er ist Urkraft und Urbewegung des Lebens und Spiegel unserer Befindlichkeit. Über einfache Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen lernen Sie, Ihren Atem zu vertiefen und ins Fließen zu bringen. Im Fluss des Atems – im Fluss des Lebens begeben Sie sich auf Spurensuche zur stärkenden und nährenden Quelle. Die angeleiteten Atemübungen können Sie leicht und schnell in Ihren Alltag integrieren. Dies fördert Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude.

- WER?** Menschen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse
- WANN?** Fortlaufender Vormittagskurs, 20. 04. – 14. 12. 2021, jeweils dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr
- WIE?** Online-Veranstaltung mit Präsenzphasen  
Offener Jahreskurs, Einstieg jederzeit möglich,

**Kursort, Info und Anmeldung:**



**Ingeborg Becker – Atemtherapeutin**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Hofackerweg 3, 79379 Müllheim-Britzigen, 07631-747115  
info@lebens-rhythmen.com, www.lebens-rhythmen.com