

# Atem-Erleben


## Workshop für Atem-Achtsamkeit

Wir atmen. Jeden Tag. Jeden Augenblick. Ganz selbstverständlich und ohne, dass wir darüber nachdenken müssen. Dabei lohnt es sich, das eine oder andere über die Atmung zu wissen. Denn sie versorgt uns nicht nur mit lebensnotwendigem Sauerstoff, sondern ist auch ein Spiegel dessen, wie es uns geht, sowie ein wertvoller Schlüssel für unser Wohlbefinden.

Mit etwas theoretischem Wissen, achtsamem und sanftem Bewegen sowie Atem- und Entspannungsübungen, werden Sie Ihren «Atemraum» erleben und erfahren.

### Mitbringen

Bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, Sitzkissen, Decke oder grosser Schal zum Zudecken.



Sa, 25.5.  
13.30–  
16.30 Uhr

### Christine Keiber

Osteopathin und Yogalehrerin

**Saal** | Sonnegg Höngg  
Bauherrenstrasse 53

### Für Erwachsene

Max. 8 Personen

### Kosten

Regulär 60 CHF

Subventioniert 38 CHF

### Anmeldung bis 15.5.

[www.kk10.ch/atelier](http://www.kk10.ch/atelier)

043 311 40 60

[atelier.kk.zehn@](mailto:atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch)

[reformiert-zuerich.ch](http://reformiert-zuerich.ch)