



Angebote Januar 2024

Atemkurse (Kleingruppe)

Termine: Montag 8 x 22.1. – 08.04.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten: je Abend 28,-€

Termine: Dienstag 7 x 23.1. – 07.05.2024 von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: je Abend 30,-€

**Ich bitte um Rückmeldung bzw. verbindliche Anmeldung zum Kurs bis zum Fr 16.1.2024
Damit ich planen kann.**

Die Kursabende werden 8X/7X fortlaufend angeboten mit den gleichen Teilnehmern/innen und jeder Abend wird für sich stehen. Sie werden einzeln abgerechnet.

Atem erleben in der Gruppe

Jeweils ein einzelner Abend

Termine: Mittwoch 28.02.2024 von 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch 13.03.2024 von 19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch 17.04.2024 von 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 30,- €
Anmeldung bitte eine Woche vorher



Workshop: Atem erleben – mit allen Sinnen

Mit all unseren Sinnen, die uns zur Verfügung stehen, wollen wir wach sein und wahrnehmend uns im Atem erfahren.

In der gemeinsamen Zeit wenden wir uns in Achtsamkeit uns selbst zu - spüren und lauschen nach innen.

So finden wir zu uns selbst und werden hörend für die innere Gestimmtheit im Augenblick.

Wir lassen uns auf eine Atemerfahrung ein - in der Bewegung, in der Berührung, in der Stille und im Tönen.

Wie klingt es in mir?

Wenn wir uns mit unserem Atem verbinden, erfahren wir seine Lebendigkeit, seine innere Bewegung und seinen Klang in unserem Körper.

Die ganzheitliche, wohltunende Wirkung des Atems wird uns bewusst.

Freitag 19.04.2024 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 46,- €

Anmeldung bis 29.03.2024



*Eine der feinsten,
kostbarsten Begegnungen
zwischen Innen und
Außenwelt
schenkt das Lächeln.
Es ist eine Bewegung nach
innen und nach außen,
in der die Schönheit der
Seele
sich im Gesicht spiegelt.*

Herta Richter

Atem und Bewegung in der Natur

Termine: Dienstag 14.05.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr
Dienstag 04.06.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 30,- €

Anmeldung bitte eine Woche vorher

Inge Blohm Atemtherapie

Atem entfalten



Einzelstunden

Termine: Nach Vereinbarung

Kosten: Die erste Einzelstunde 90 min kostet 95,- €

Eine Einzelstunde 60 min kostet 65,- €

Geschenkgutscheine sind möglich