



Angebote Frühjahr 2021

**Aufgrund der aktuellen Situation wird der Anfang für die Kurse bis auf weiteres verschoben.
Ich werde Sie zeitnah über den neuen Kursbeginn informieren.**

Atemkurse (Kleingruppe 3 Personen)

Termine:	Montag 8 x	15.3. – 17.05.2021	von 19.30 – 21.00 Uhr
Kosten:	155,- €		
	Dienstag 6 x	16.3. – 18.05.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten:	150,- €		
	Mittwoch 8 x	17.3. – 19.05.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten:	195,- €		

Es gelten die allgemeinen Hygienemaßnahmen.
Bitte mit Mund/Nasenbedeckung kommen.

Atemgruppe

Termine:	Mittwoch	31.03.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	08.04.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr
	Montag	31.05.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr
	Dienstag	08.06.2021	von 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 28,- €
Anmeldung bitte eine Woche vorher.

Atem und Bewegung in der Natur

Termine:	Donnerstag	06.05.2021	von 16.00 – 18.00 Uhr
	Dienstag	01.06.2021	von 17.00 – 19.00 Uhr
	Mittwoch	23.06.2021	von 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 25,- €
Anmeldung bitte eine Woche vorher.

Inge Blohm Atemtherapie

Atem entfalten



Workshop Atem und Haltung



Wir wollen uns Zeit nehmen für uns selbst und unsere Haltung im Atem erspüren, erfahren wie sie sich verändern kann. Das wird nach unserer inneren Haltung fragen. Die innere und äußere Haltung stehen in Wechselwirkung zueinander.

Es geht um die Aufrichtung, den Halt, die Haltung, dass Aufgerichtet sein aus einer gegründeten Basis, verbunden mit dem Atem.

Mit Achtsamkeit wollen wir uns unseren Wurzeln, zu unserer Aufrechten hinwenden und offen sein für eine Atemerfahrung.

Atem und Bewegung, Berührung und Stille werden uns begleiten.

Termine: Samstag 24.04.2021 von 10.00 – 13.00 Uhr
Anmeldeschluß: 15.04.2021

Kosten: 45,- €

Inge Blohm Atemtherapie

Atem entfalten



Workshop Atmen – Naturerleben mit allen Sinnen



AUS – ZEIT
Rund um den Elbsee.

Die frische Luft in der Natur lädt uns ein zu Atem und Bewegung, Zeit mit uns selbst zu verbringen. Atem ist Erleben mit allen Sinnen: Schauen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Die achtsamen Übungen helfen uns im Gehen, Stehen, in der Bewegung, in der Berührung, in der Stille und im Tönen unseren Atem bewusster wahr zu nehmen. Das lässt uns in der Gegenwart ankommen, den Moment zu genießen, zu Sein mit dem was ist, verbunden mit unserer inneren Kraft. Der erfahrene Atem bewirkt ganzheitliches Wohlbefinden, Lebendigkeit und Freude

Termin: Freitag 12.06.2021 von 09:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: 9:00 Uhr Parkplatz Seealpe

Anmeldeschluß: 07.06.2021

Kosten: 36,- €

Ich freue mich auf die Natur-Erlebenszeit
... da geht's wunderbar auf Abstand, doch mit innerer Verbundenheit zu uns selbst und zur Natur
und in der Wahrnehmung des eigenen Atems.

Einzelstunden

Termine: Nach Vereinbarung

Kosten: Die erste Einzelstunde 90 min kostet 90,- €
Eine Einzelstunde 60 min kostet 60,- €

Geschenkgutscheine sind möglich