

Lebendiges Atmen

Wochenende mit Dwari Deutsch



Freitag, 24. Februar: 17:30 bis ca. 21:00 Uhr
Samstag, 25. Februar: 10:00 bis ca 19:00 Uhr
Sonntag, 26. Februar: 10:00 bis ca 15:00 Uhr

Wer zwischendurch etwas essen möchte, kann sich eine leichte Verpflegung mitbringen.
Am Samstag machen wir eine Mittagspause.

Dieses Wochenende ist für Menschen gedacht, die sich vom Alltag frei atmen und sich wieder in ihrer ganzen Lebendigkeit spüren möchten. Durch Druck, Stress und der Unterdrückung von Gefühlen spannen wir unbewusst immer mehr das Zwerchfell an und atmen immer weniger. Dies führt dazu, dass unser Blut weniger Sauerstoff zu den Körperzellen transportieren kann und wir weniger Energie zur Verfügung haben. Durch die geringere Ausatmung wird überdies weniger vom Abfallprodukt Kohlendioxid ausgeschüttet, was u.a. eine Übersäuerung im Körper bewirkt. Durch verschiedene effiziente Atem- und Meditations-Techniken kann der Atem bewusst wieder vertieft werden, was Raum, Entspannung und schlussendlich mehr Energie schafft. Auch unterdrückte Gefühle können bereinigt werden, wodurch wieder mehr Platz für Lebendigkeit geschaffen wird.



Dwari Deutsch ist seit 1979 Atemtherapeutin. Sie studierte Psychologie an der Universität in Berlin und lernte die Atem- und Körpertherapie u.a. bei Ilse Middendorf. Sie ist ausgebildet in Rebirthing, Primärtherapie, Familienaufstellung, Tantra, Energiearbeit, Somatic Experiencing (Traumalösung nach Levine) sowie Meditationsleitung.

Kursort: Prema Yoga, Stauffacherstrasse 28, 8004 Zürich. Siehe auch www.premayoga.ch
Bitte lockere, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen.

Preis: Total 370.- CHF bei Anmeldung und Bezahlung vor dem 1.2.2012 / 390.- bei Bezahlung danach
Preise für Studierende, Arbeitslose etc. nach Absprache mit Kristina Aloka Kern.

Zur schriftlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an Kristina Aloka Kern: E-mail aloka@gmx.ch
Bei Fragen auch Telefonnummer: Tel. +41 (0)76 559 43 34

Überweisungen auf Zürcher Kantonalbank, 8001 Zürich, Konto-Inhaberin Kristina A. Kern
Konto-Nr. 1100-0636.500, Clearing-Code 700, IBAN CH94 0070 0110 0006 3650 0