

## **Atemkurs**

---

Die Atmung ist Grundlage unseres Lebens, wobei eine richtige Atmung weit mehr als die Aufnahme von Sauerstoff ist. Sie ist das Tor zu einer gesunden und entspannten Lebensweise. Die Atmung wirkt auf die Bewegungen des Qi (Lebensenergie) im Körper, sodass sie ebenfalls einen direkten Einfluss auf die inneren Organe und deren Funktionalität ausübt. Auch das Nervensystem kann gezielt mit der Atmung beeinflusst werden, dies schafft die Möglichkeit Emotionen wie z.B. Angst, Wut oder Trauer zu regulieren. Die Atmung ist ein hilfreiches Werkzeug zur Stabilisierung des eigenen Seins und Schaffung von innerer Ruhe. Das besondere an der Zwerchfellatmung ist, dass sie 24 h am Tag praktiziert werden kann und somit unser ganzes Leben beeinflusst.

### Kursziele:

- gezielte Auseinandersetzung mit dem eigenen Atmen und Atemmustern
- erarbeiten einer entspannten, tiefen und regelmässigen Atmung
- Aktivierung des Zwerchfells und lösen von Spannungen sowie Blockaden
- bewusst werden des Atems und seinem Einfluss auf unser Befinden
- wahrnehmen der innewohnenden Still

Kursleitung: **Nieger Kirstin, [www.art-of-life-wallis.ch](http://www.art-of-life-wallis.ch)**

Kursdaten: jeweils mittwochs, **10.01. / 17.01. / 31.01. / 07.02.2018**  
Zeit: **19.30 – 20.45 Uhr**  
Ort: **Turnhalle Brigerbad**

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Kursbüchlein

Kurskosten: Für Leiterinnen des PolySport Wallis Fr. 30.-  
Für Mitglieder des PolySport Wallis Fr. 50.-

Bitte vollständige Adresse, Tel.-Nr., E-Mail, Leitertätigkeit und Verein angeben.

Ich freue mich auf Anmeldungen bis am **15.12.2017**

Silke Sarbach  
Ressort TEK Kurse  
Ifangweg 5  
3900 Brigerbad  
[silke-sarbach@bluewin.ch](mailto:silke-sarbach@bluewin.ch)  
Mobile: 079/ 457 22 08