



Hotel Jungfraublick
CH-3823 Wengen

Tel. +41 (0)33 856 27 27
Fax +41 (0)33 856 27 26

info@jungfraublick.com
www.jungfraublick.com

Mitglied / Member:

Schweizer Hotelier-Verein SHV
Verband Christlicher Hotels VCH

Atempause - Auftanken

mit
Käthi von Allmen, Ostermundigen
Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin
nach Methode Klara Wolf

Sonntag, 25. März - Freitag, 30. März 2012

Karl von Allmen begleitet durch den freien Mittwoch

Atmen heisst Leben - Leben heisst Atmen

Richtig atmen ist mehr als nur Luft holen ...

Die meisten Menschen wissen, ohne darüber nachzudenken, dass das Atmen lebensnotwendig ist und ständig Sauerstoff aufgenommen werden muss. Aber den wenigsten Menschen ist bewusst wie wichtig die Atmung für die körperliche, psychische und auch die geistige Gesundheit ist.

Unsere Atem- und Körperübungen stimulieren das Innenleben, führen zu ausgeglichenen, koordinierten Spannungsverhältnissen und vegetativem Ausgleich.

Durch bewusst und rhythmisch aufgebaute Atem- und Bewegungsübungen werden alle Organsysteme angesprochen und harmonisiert. Wir lernen, uns in den Übungen zu entspannen und empfinden dies als gesteigertes Wohlbefinden und neues Lebensgefühl.

Die Übungen eignen sich für alle Menschen, ob jung oder alt und werden, je nach Trainingszustand der Teilnehmenden und der Gruppe aufgebaut.

Aus dem Programm:

Der Morgen beginnt mit einer kurzen Lektion vor dem Frühstück, mit leichten, lockernden, anregenden Übungen.

Montag-, Dienstag- und Donnerstagvormittag werden die Übungen wiederholt und vertieft für:

- Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen, Kehlkopf, Bronchien, Lunge und Zwerchfell
- Die Atmung ist die grösste Herz- und Kreislaufhilfe
- Eine harmonische Zwerchfellbewegung ist Verdauungsmassage und wirkt regulierend auf die vegetativ versorgten Organe im Bauchraum
- Haltung, richtige Gelenk- und Beckenstellung werden uns bewusst
- Der Energiefluss im ganzen Organismus wird aktiviert
- Zu wenig Sauerstoff macht den Körper oft sehr müde. Durch die Übungen kann Sauerstoffmangel vermieden oder ausgeglichen werden

Abends vor dem Nachessen sorgen ruhige, dehnend - schwingende und kräftigende Bewegungen für Ruhe und Ausgeglichenheit.

→

Mitbringen: Warme Turnkleidung, weiche Schläppli oder gummierte Socken, Turnmatte aus Schaumstoff, Thermosflasche (für Tee vor der Morgenlektion, besonders bei Kreislaufschwäche)

Käthi von Allmen ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Nach der Kinderbetreuung entschloss sie sich für eine dreijährige Ausbildung zur Atempädagogin mit Abschluss 1994. Seither leitet sie Gruppen und gibt Einzelunterricht, sie hat ausserdem achteinhalb Jahre Erfahrung mit atem- und körperbehinderten Menschen. Sie erlebt immer wieder an sich selbst, wie Übungen im Rhythmus der Atmung wohltuend wirken.

Bei Fragen zum Kurs steht Ihnen Frau von Allmen unter der Telefonnummer 031 932 45 75 zur Verfügung oder gegebenenfalls gibt Ihnen auch das Jungfraublickteam gerne Auskunft.

Anreise am Sonntag bis 15.40 Uhr, da mit dem Programm um 16.00 Uhr gestartet wird, Abreise am Freitag nach dem Frühstück.

Pauschalpreise: Pro Person für 5 Tage, je nach Lage des Zimmers, inkl. Halbpension

Doppelzimmer CHF 540.-- - CHF 615.-- Einzelzimmer CHF 615.-- - CHF 690.--

Kursbeitrag: CHF 240.--

(Im Preis nicht inbegriffen sind allfällige Bahnбилete sowie Eintritte)

Bitte frühzeitig anmelden!

Wengen 03/11mh