

**Atemwoche auf Kreta****Vertiefung im Erfahrbaren Atem****2019**

Der Atem ist unmittelbarer Ausdruck unserer Lebenskraft. Wie gehen wir um damit? Wo behindern wir, wo strengen wir uns an? In Hingabe an den Atem geschieht Bewusstwerdung, mit Neugier und Offenheit lassen wir uns auf einen Prozess ein. In diesen 5 Tagen erleben wir, dass wir von unserem ganz persönlichen Atemrhythmus und unserer Atemkraft getragen, gefordert und belebt sind. Leicht finden wir zu unserer Mitte, spielerisch bewegen wir uns ins Gleichgewicht. Gelassen finden wir den Mut zu uns selbst, aufrecht stehen wir in der Weite des Lebens.

Das Ziel ist die Erweiterung und Vertiefung der atemtherapeutischen Kompetenz.

**Datum:** 23. – 27. September 2019  
**Zeiten:** Montag, 9.30 – Freitag 12.00 Uhr  
20 Fortbildungsstunden  
**Kursort:** Rhythm and Dance Center, Souda Plakias, Kreta  
**Kosten:** Kurs Fr. 590.- (inkl. Frühstücksbuffet)

Brigitte Ruff • Tel. 079 330 16 54  
brigitte.ruff@atem-praxis.ch • www.atem-praxis.ch

**Planung:** Ab 6 Teilnehmern wird der Kurs durchgeführt. Damit Kurs und Reise sorgfältig geplant werden können, ist eine frühzeitige Anmeldung sehr hilfreich.

**Anmelden:** Bis Juni 2019.

**Mehr zum Kursort und der Unterbringung**

Der Kursort liegt auf der Südseite von Kreta in der Bucht Souda Plakias. September ist nicht mehr so heiss, ideale Temperaturen für Atmen, Wandern und Schwimmen.

Folgende links geben einen Eindruck:

**Die Lage und Ortschaft:**

<http://www.cretanbeaches.com/en/sea-tourism/central-crete-beaches-rethymnon/souda-beach-plakias>

**Wohnen in Apartments:**

z.B. <http://www.housekavouri.com/#!/accommodation/c6w>

Ich gebe gern weiter Informationen über Apartmenthäuser oder Hotels im Ort. Alle Apartments sind mit Küchen eingerichtet. Ich habe einige Apartments reserviert für uns. Es gibt viele Restaurants am Strand oder in Plakias.

Die Organisation der Reise liegt bei Euch.

**Der Gruppenraum:**

<http://www.housekavouri.com/#!/zoom/c1jh6/image1j4c>

Der Gruppenraum liegt ca. 2 km vom Meer in den Hügeln.

**Anmeldung:** Brigitte Ruff • Tel. 079 330 16 54  
brigitte.ruff@atem-praxis.ch • www.atem-praxis.ch