

Themenwoche Gesundheit

# ATMEN IST WEIT MEHR ALS NUR LUFT HOLEN

Entdecken Sie Ihren eigenen Atem!

Der Atem ist eine unserer wertvollsten Ressourcen. Der Atem ernährt mit seinem Sauerstoff jede einzelne Körperzelle. Der Atem schenkt uns Energie. Energie, die Leben überhaupt erst möglich macht. Gleichzeitig ist unser Atem wie ein feiner Seismograph. Er reagiert, reflektiert und verändert sich dauernd.

## Kursangebot

Durch einfache Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kommen Sie mit Ihrem Atem und dessen Möglichkeiten in Kontakt. Sie erleben, wie der Atem nicht nur den Körper sondern auch die eigene Stimmung beeinflusst.

## Kursinhalt

Lauschen Sie der Sprache Ihres Atems. Verschaffen Sie sich Luft, gewinnen Sie mehr Lebensraum und mehr Lebensqualität.



## KURSLEITUNG



### Barbara Monika Zinsli-Lier

Bewegungspädagogin, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA, Trauerbegleiterin IFAH, Erwachsenenbilderin SVEB 1

7500 St. Moritz

079 484 71 49

[www.lebensquelle-atem.ch](http://www.lebensquelle-atem.ch)

[zinsli@lebensquelle-atem.ch](mailto:zinsli@lebensquelle-atem.ch)

Barbara Zinsli begleitet Menschen in Einzelsitzungen und Gruppenlektionen während Lebensübergängen sowie in Phasen der Neuorientierung. Die Freude an der Bewegung sowie die tiefe Überzeugung, in allen Lebenslagen auf die Intelligenz und die natürlichen Ressourcen des Körpers und des Geistes vertrauen zu dürfen, bestimmen ihren Alltag und ihre Arbeit.



Randolins

ST. MORITZ SUVRETTA

HOTEL RANDOLINS

HOTEL RANDOLINS · VIA CURTINS 2 · CH-7500 ST. MORITZ  
TELEFON +41(0)81 830 83 83 · FAX +41(0)81 830 83 80  
WILLKOMMEN@RANDOLINS.CH · WWW.RANDOLINS.CH



## DATUM:

Sonntag, 4. Juli 2010 bis  
Samstag, 10. Juli 2010

Zeitdauer: 4 x 2 Std. /  
17.00 – 19.00 Uhr

## HOTEL RANDOLINS:

Preise pro Person und Aufenthalt  
im Hotel Randolins\*\*\*

CHF 930.– im Einzelzimmer  
CHF 870.– im Doppelzimmer  
CHF 990.– im Doppelzimmer Superior

Alle Zimmer sind mit Dusche, Toilette,  
Radio, TV, Direktwahltelefon und Haartrockner  
ausgestattet.

## KOSTEN EINZELLEKTIONEN

Kurskosten für Einzellektionen bei einem  
individuellen Aufenthalt oder für externe Gäste:  
CHF 60.– pro Person und Abend

### Im Arrangementpreis inbegriffen sind:

- 6 Übernachtungen, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein 4-Gang Menu am Abend, die freie Benützung unserer Wellness Oase, Service, Mehrwertsteuer, Kurtaxen sowie die 4 Kursabende.
- Alle unsere Häuser sind mit Wireless-LAN ausgestattet. Für Ihren Komfort sind alle unsere Zimmer Nichtraucher-Zimmer.
- Benützung aller in Betrieb stehenden Oberengadiner Bergbahnen sowie einen Teil der öffentlichen Verkehrsmittel

Nicht mit anderen Angeboten kumulierbar.

## ANMELDUNG

Am besten gleich, sonst bleibt das Thema für Sie im schönen Engadin sitzen und kann sich nicht mit Ihnen austauschen.

Jetzt anmelden unter: [willkommen@randolins.ch](mailto:willkommen@randolins.ch) oder direkt +41 (0)81 830 83 83.



Randolins<sup>\*\*\*</sup>

ST. MORITZ SUVRETTA

HOTEL RANDOLINS

HOTEL RANDOLINS · VIA CURTINS 2 · CH-7500 ST. MORITZ  
TELEFON +41(0)81 830 83 83 · FAX +41(0)81 830 83 80  
WILLKOMMEN@RANDOLINS.CH · WWW.RANDOLINS.CH

