

# ATEM-KURS AN DER OSTSEE

HERBST 2023



## Zum besseren Umgang mit Stress

## Zur Steigerung des seelisch-körperlichen Wohlbefindens

## Zur Persönlichkeits- und Stimmentwicklung

In diesem Kurs kann die Kraft des eigenen Atems erfahren werden. Die Aufmerksamkeit auf den Atem und angeleitete Übungen fördern auf ganzheitliche Weise unsere Gesundheit und wecken neue Lebenskräfte. Die Atmung wird kraftvoller, die Stimme ausdrucksstärker, die Bewegungen werden harmonischer. Verspannungen können vermindert und beseitigt werden. Körperliche und seelische Blockaden können sich lösen..

**Ort:** martas Gästehäuser Zingst - Berliner Stadtmission

Landstraße 1, 18374 Ostseebad Zingst [www.zingsthof.martas.org](http://www.zingsthof.martas.org)

**Zeit:** Donnerstag, den 3.10.2024, 15.30 Uhr bis Sonntag 6.10.2024 gegen 14 Uhr

Der Samstagnachmittag steht zur freien Verfügung.

**Kosten:** Einzelzimmer (Teeküche, Dusche/WC- zu zweit benutzt) 470 EUR

Appartement (Zimmer, Küche, Dusche/WC- Einzelnutzung) 495 EUR

Preis beinhaltet Übernachtung, Kurgelbühr, Vollpension und Kurtaxe  
Bettwäsche und Handtücher (Wäschepaket) kann für 15 EUR geliehen werden

**Organisation und Kursbegleitung:** Anke Grabow [www.ankegrabow.de](http://www.ankegrabow.de)

Praxis für Anthroposophische Medizin, Atemtherapie und Biografische Begleitung

Tel. 0162-2173487 E-Mail [praxis@ankegrabow.de](mailto:praxis@ankegrabow.de)

Bankverbindung: DE 10430609671133653800 GLS Bankverbindung

**Teilnahme-und Rücktrittsbedingungen:** Die Anmeldung wird verbindlich mit Zahlung der Teilnahmegebühr auf obengenanntes Konto bis 31.8.2024. Bei Abmeldung erfolgt die Erstattung nur, wenn eine Person nachrücken kann. Die Zahlung wird voll erstattet, wenn der Kurs von Seiten des Zingsthofes oder der Kursleiterin nicht stattfinden kann. Mit der Anmeldung erklärt sich die/der TeilnehmerIn bereit und fähig, die volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

