

ATEM-KURS AN DER OSTSEE

HERBST 2025



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

Zeit: Donnerstag, den 02.10.2025, 18.00 Uhr bis Sonntag, den 05.10.2025 gegen 14 Uhr

Der Sonntagnachmittag steht zur freien Verfügung.

Kosten: Einzelzimmer (Teeküche, Dusche/WC- zu zweit benutzt) 525 EUR

Appartement (Zimmer, Küche, Dusche/WC- Einzelnutzung) 550 EUR

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

Organisation und Kursbegleitung: Anke Grabow www.ankegrabow.de

Praxis für Anthroposophische Medizin, Atemtherapie und Biografische Begleitung

Tel. 0162-2173487 E-Mail praxis@ankegrabow.de

Bankverbindung: DE 10430609671133653800 GLS Bankverbindung

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen: Die Anmeldung wird verbindlich mit Zahlung der Teilnahmegebühr auf obengenanntes Konto bis 15.08.2025. 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.

