



gZ  
in der  
au



## Achtsames Atmen und Bewegen

Ob wir wach sind oder schlafen, rennen oder ruhen, traurig oder fröhlich sind: unser Atem begleitet uns immer.

Unser Atem passt sich automatisch jeder Situation unseres Lebens an. Wie ein Seismograph reagiert er nicht nur auf alles, was wir tun, sondern auch auf unsere Gedanken und Gefühle. Kehren wir das Prinzip um, können wir mit dem Atem unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen.

In diesem Kurs erkunden und erweitern wir unsere Atemräume mit einfachen Bewegungen, lernen die Atemkraft für die Bewegung zu nutzen und fördern dabei unser Wohlbefinden.

Dies hilft uns, den Alltag harmonischer zu meistern und bringt mehr Leichtigkeit in unser Leben.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Morgenkurs</b>  | Montag, 2. bis 30. November 2026, 10.00 bis 11.00 Uhr (5x)  |
| <b>Abendkurs</b>   | Donnerstag, 5. November bis 10. Dezember 2026, 19.15 bis 20.15 Uhr (5x)   |
| <b>Ausfall</b>     | 26. November 2026 (Ustermärt)   |
| <b>Kursort</b>     | GZ In der Au  |
| <b>Kursleitung</b> | Rita Koch, Atem- und Körpertherapeutin ZfAKT  |
| <b>Kurskosten</b>  | CHF 130.00 (pro Kurs)   |
| <b>Anmeldung</b>   | GZ In der Au<br>In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,<br>gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a> |

**VOLKETSWIL**  
DAS SIND WIR