



LICHTUNG – SPRACHE: *TAUFRISCH – Curriculum «Atmung»*  
«Atemtyp – Rhythmen – Atemführung»

	<b>Freitag</b>
17:00h	Ankommen und Snack
18:00h	Check-In
18:20h	"Aufrichte, Bewegung, Körperpräsenz" – Früchte aus Modul Haltung
20:30h	Gute Nacht
	<b>Samstag</b>
09:00h	Wahrnehmung und Wirkung der Atmung
09:50h	Pause
10:00h	Grundlagen der Atemphysiologie
11:00h	Hexameter
11:45h	Pause
12:00h	Wirkungen des Hexameters, Puls-Atem-Quotient
13:00h	Mittagspause – Guten Appetit
14:30h	Atemführung, Veratmung von Sinneseindrücken, Licht-Seelenatmung
15:45h	Pause
16:00h	Asthma, COPD, Angststörungen: ATS – Praxiseinheit zur Atmung
18:00h	Abendessenspause – Guten Appetit
19:30h	Raum für Kreatives
20:30h	Gute Nacht



	Sonntag
09:00h	ATS – Praxiseinheit zur Atmung
10:15h	Pause
10:30h	Praxiseinheit – Texte & Gedichte
12:30h	Pause
12:45	Abschluss, Rückschau, Ausblick
13:15h	Ende

Wir freuen uns auf Dich. Melde Dich gerne, wenn Du Fragen hast.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

Diesmal bitte zusätzliche eine Decke bzw. Isomatte mitbringen, um sich auf den Boden zu legen.

