

Gruppe Atem Klang



Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird.

Verena-Barbara Gohl



Atem Klang

Die Arbeit gestaltet sich vorwiegend aus Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS), ergänzt durch Klang und Stimme.

Atem- und Empfindungsübungen

Die Atem- und Empfindungsarbeit erschliesst unsere Körperräume und unsere Seele wird berührt. Empfindung ist das JA zu mir und das JA zur geistigen Kraft in mir. Wir werden durchlässig für die tiefe Erfahrung unseres Seins und Werdens. Die Ruhe der Übungen ermöglicht uns, in unserer Tiefe anzukommen und transparenter zu werden, dadurch können auch innere Prozesse zur Klärung kommen. Die Übungen finden im Liegen, Sitzen oder Stehen statt.

Klang als Mittel zur Wandlung und Nahrung

Der Klangraum unserer Stimme ist unser beseelter Körper. Werden unsere Zellen von Klang und Stimme berührt, können sich Stagnation und Kristallisation auflösen, das heisst, wir werden mehr zu dem, was wir wirklich sind. Das individuelle, feine Forschen mit Stimme und Klang schliesst den Abend ab.

Atem, Stille und Klang helfen uns auf dem Pfad der Empfindung und der Erkenntnis.

Verena-Barbara Gohl / Atem-Körpertherapie / Werkhof Binz, Zürich
079 501 37 36 / vbgohl@bluewin.ch / www.atem-körper-klang.ch

Werkhof Binz, 8045 Zürich
Grubenstrasse 21B, Atelier 413
Laubegg 5, 13, 17, 72 / Binz S10, 76
Giesshübel S4

jeweils Montag, 18.30 – 19.50 Uhr:

6. / 13. Januar 2020

3. / 10.* / 24. Februar 2020

2. / 23. / 30. März 2020

6. / 27. April 2020

4. / 11. / 18.* / 25.* Mai 2020

8.* / 15.* / 29. Juni 2020

6. Juli 2020

17. / 31. August 2020

7. / 14. / 28. September 2020

26. Oktober 2020

2. / 23. November 2020

7. / 21. Dezember 2020

* = Leitung Rita Galliker

Kosten: 30.- bar mitbringen

*Mögliche Kostenübernahme der
Krankenkassen-Zusatzversicherung*