

## ONLINE - ANGEBOT

### KÖRPER – ATEM – BEWEGUNG – MEDITATION ERLEBEN

#### **Einmal pro Woche Online Atem und Bewegung für Anfänger**

Atem und Bewegung – Achtsamkeit und Hingabe sollen dich erfreuen und alle deine Systeme sowie die Gesundheit allumfassend unterstützen.

**Donnerstag:** 19:30 bis 20:30 h

Bei Interesse bitte mit mir Kontakt aufnehmen (siehe «Anmeldung und Auskunft»)

#### **Achtsame Körper- & Atem-orientierte Bewegungsübungen erfahren**

Drei Mal wöchentlich biete ich online für 20 Minuten körperzentrierte Atem- und Bewegungsübungen an. Willkommen bist auch du.

**Montag, Mittwoch, Samstag:** 09:45 bis 10:05 h

**Kosten:** 10-er Abo CHF 50.00 (einmal Schnuppern kostenlos)

#### **Einzelsetting via Zoom**

Im Einzelsetting begleite und coache ich dich ganz individuell, kreativ und persönlich. Folgende Leistungen biete ich an: 30 Min. oder 45 Min.

**Montag bis Donnerstag:** Termin nach Vereinbarung

#### **Supervision via Zoom**

In der Life Zoom Supervision klären wir weitgehend deine Fachfragen zu den Themen: Komplementärtherapie, Einzelsetting, Atem und Bewegung und Gruppenarbeit.

**Montag bis Donnerstag:** Termin nach Vereinbarung

Bist du an einem Angebot interessiert, hast du Fragen? Du darfst dich gerne bei mir melden. Alles weitere besprechen wir dann persönlich.

## KURSLEITUNG

#### **Livia La Rocca**

Dipl. Atemtherapeutin & Atempädagogin Middelndorf sbam • Dipl. Atempädagogin / Atemtherapeutin AFA® Lehre und Praxis des bewusst zugelassenen Atems E.K-H • Buteyko Schulung • Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom • Supervisorin Komplementärtherapie OdA KT zugelassen • Somatic Experiencing Practitioner • Eidg. Fachausweis Ausbilderin • Schulleitungsmitglied und Dozentin Institut Atem Bewegung Therapie GmbH

## ANMELDUNG UND AUSKUNFT

#### **Livia La Rocca**

+41 78 667 20 97

info@atempraxis-larocca.ch

www.atempraxis-larocca.ch