

# Ongoing Gruppe Atemwelle



## «Im Fluss der ondulierenden Atemwelle»

- Datum:** **Montags**, einmal pro Monat ab Januar bis Juli 2018, Daten bitte erfragen
- Zeit:** 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
- Für wen:** **Menschen in therapeutisch / begleitenden Berufen zur Selbstwahrnehmung und zum „Auftanken“, die die Atemwelle bereits kennen oder lernen wollen. Auch alle Abgänger des Kurses «Atme dich gesund» vom IBP.**
- Ziel:** «Ondulierende Atemwelle®» nach Sarah Radelfinger weiter erfahren und vertiefen, Begegnung und Austausch von Erlebtem in der Gruppe, Selbstfürsorge, Lebensqualität für den Alltag gewinnen, achtsam mit sich selbst unterwegs sein.
- Inhalt:** Variationsreicher Ablauf der klassischen Atemwelle, unterschiedlicher Fokus auf die einzelnen Phasen. Bewegter Einstieg und Transfer in den Feierabend.
- Ort:** Praxisraum Monika Ribi, 8126 Zumikon  
Forchbahn ab ZH|Stadelhofen. Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 5 Personen
- Kosten:** CHF 420.00 für 7 Abende, CHF 70.00 pro einzelner Abend/ Schnuppern (auf Anfrage)
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Wasserflasche, Tuch oder Decke  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Leitung:** Die Atemwelle wird von Monika Ribi geführt und begleitet.  
Absolventinnen der Gruppe «Raum für Körper» vom IBP/Winterthur und akkreditierte Leiterinnen der «Ondulierenden Atemwelle®» nach Sarah Radelfinger.
- Anmeldung:** bis zum Freitag davor an Monika Ribi, Tel. 079 761 21 64  
Fit For Tomorrow AG, In der Deisten 15, 8125 Zollikerberg oder  
per Email an [welcome@monikaribi.ch](mailto:welcome@monikaribi.ch)

