

Bitte Talon ausfüllen, in Kuvert stecken und einsenden an:

Hotel Artos  
Alpenstrasse 45  
CH-3800 Interlaken

# Atemwoche

Atempause – Auftanken

19. bis 23. März 2018  
mit Käthi von Allmen



Hotel Artos<sup>\*\*\*</sup> CH-3800 Interlaken  
T +41 (0)33 828 88 44, [www.artos.ch](http://www.artos.ch)



Hotel Artos<sup>\*\*\*</sup> CH-3800 Interlaken  
T +41 (0)33 828 88 44, [www.artos.ch](http://www.artos.ch)



## Atemwoche

Atmen heisst Leben – Leben heisst Atmen. Richtig atmen ist mehr als nur Luft holen...

### Ziel, Kursinhalt

Die meisten Menschen wissen, ohne darüber nachzudenken, dass das Atmen lebensnotwendig ist und Sauerstoff aufgenommen werden muss. Aber den wenigsten Menschen ist bewusst, wie wichtig die Atmung für die körperliche, psychische und auch die geistige Gesundheit ist.

Unsere Atem- und Körperübungen stimulieren das Innenleben, führen zu ausgeglichenen, koordinierten Spannungsverhältnissen und vegetativem Ausgleich.

Durch bewusst und rhythmisch aufgebaute Atem- und Bewegungsübungen werden alle Organsysteme angesprochen und harmonisiert. Wir lernen, uns in den Übungen zu entspannen und empfinden gesteigertes Wohlbefinden und neues Lebensgefühl. Die Übungen eignen sich für alle Menschen, ob jung oder alt, und werden je nach Trainingszustand der Teilnehmenden und der Gruppe aufgebaut.

### Leitung

Käthi von Allmen, Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin nach Methode Klara Wolf, Ostermündigen. Tel.: 031 932 45 75

## Programm

Die Woche beginnt am Montag mit dem Mittagessen und endet am Freitag vor dem Mittagessen.

Der Morgen beginnt jeweils mit einer kurzen Lektion vor dem Frühstück, mit leichten, lockernden, anregenden Übungen. Am Vormittag folgen Lektionen mit Übungen für Nase, Rachen, Bronchien, Lunge, Zwerchfell und Haltung – so wird der Energiefluss im ganzen Organismus aktiviert. Abends vor dem Nachtessen sorgen ruhige, dehnend-schwingende und kräftigende Bewegungen für Ruhe und Ausgeglichenheit.

Frühere Anreise oder Verlängerung Ihres Aufenthalts ist möglich.

### Preise

für vier Nächte im Zimmer mit Dusche, WC und Balkon. Inkl. Vollpension mit Dreigang-Mittagessen und einfachem Abendessen in CHF:

		Zusatztag:
Grandlit zur Einzelbenutzung	<b>598.–</b>	120.–
Doppelzimmer	<b>996.–</b>	214.–

Die Benützung der Wellnessoase „SPArtos“ mit Sauna, Physiotherm Infrarotkabine, Dampfbad, Erlebnisduche und Einzelwhirlpools ist im Preis inbegriffen!

**Kurskosten pro Person 190.–**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis drei Wochen vor dem Kurs.**

## Anmeldung Atemwoche

Montag, 19. bis Freitag, 23. März 2018

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

### Zimmerwunsch

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer  
zusammen mit \_\_\_\_\_
- Ich reise früher an, am \_\_\_\_\_
- Ich verlängere bis am \_\_\_\_\_
- Ich möchte den Annullierungskostenschutz à CHF 20.– pro Person abschliessen.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_