



Wolfgangsee, im Sommer



# KÖRPER UND ATEMARBEIT ganz einfach von zu Hause aus *via zoom*

Gemeinsam in den Tag starten und oder den Tag ausklingen lassen mit Körper und Atemarbeit im Stehen, Sitzen und Liegen. Mit Anleihen aus der Körperarbeit, Atemarbeit nach Middendorf, Tai Chi Chuan, Tai chi dao Yin, Meridianübungen nach Masunaga, jeweils der Tagesform angepasst und gestaltet.

45 Minuten am Morgen oder am Abend für Geduld und Gefühl im Körper, immer wieder: den Austausch mit unserem inneren Schweinehund, sich bewegen, sich besser fühlen, Schmerzen reduzieren oder loswerden?

Mitmachen | wiederholen | nachspüren | schnaufen | den Rücken lüften | Ablenkungen rausschicken | Konzentration reinholen

### Wir bleiben dran...

Von dem 07. bis zum 30. September 2020 biete ich Euch folgende Möglichkeiten an:  
Mo Abend: 19.00 - 19.45 Uhr  
Di und Do Morgen: 08.30 - 09.15 Uhr  
Mi „early morning“: 07.30 - 08.15 Uhr

### Angebotsbeiträge:

2 x pro Woche ab 72,00 - ? Euro  
3 - 4 x pro Woche ab 90,00 - ? Euro  
? bedeutet Selbsteinschätzung, je nach Einkommenslage. Wer durch Covid-19 kein Einkommen hat, kann sich mit mir in Verbindung setzen. Ich danke auch denjenigen, die durch Ihren Beitrag ein deutliches Zeichen gesetzt haben für ihre Großzügigkeit!

Ihr könnt die Termine jede Woche frei wählen. Und Schnuppern ist jederzeit möglich - sofern Ihr das noch nicht getan habt. Anmelden bitte unter: [kontakt@eva-forler.de](mailto:kontakt@eva-forler.de)  
Weitere Infos werden nach eigegangener Anmeldung zugesandt.



### Vor unserem ersten Meeting:

1. Zoom auf deinem PC/Handy aktivieren <https://zoom.us/support/download>
  2. Ca. 5 Minuten vor dem Termin einloggen und dem Meeting beitreten
  3. Bereite den Raum mit einer Matte und einem Hocker neben Dir vor.
- Wer dieses Angebot weiterleiten möchte, ist herzlich dazu eingeladen!



*Ich bin Tänzerin, Choreografin, Bewegungs- und Atemlehrerin, Body Awareness Coach und Improvisationstrainerin. Im Fokus meiner Arbeit steht die Persönlichkeit als Ganzes- im Denken, Fühlen und Handeln. Es geht um leben, atmen, Grenzen ziehen, handeln, Räume öffnen, in Verbindung sein.*