



Am Türlerseer See mit Cornelia und Rolf.

Die beiden Workshops finden Indoor statt. Je nach Wetter können wir nach draussen gehen.



Am Wasserfall mit Beatrice und Philipp.

## Atem trifft Klang – Workshop am Türlerseer See – Atem Werken

### Wann hast Du das letzte Mal Deinen Atem mit Deinen Wahrnehmungssinnen bewusst erfahren?

Cornelia Atemtherapeutin, Rolf Klangtherapeut und Beatrice unsere geniale Köchin, freuen uns ganz besonders mit Dir den Samstag zu gestalten. Ganzheitlich in dem körper- und prozessorientierten Workshop werden mögliche Ressourcen methodenspezifisch erfahren. Dein Atem in Verbindung mit Wahrnehmungsübungen und den Kristallklängen stärkt wo möglich die Selbstregulierungskräfte von Deinem Organismus. Zum Mittagessen brauchst du Dir keine Gedanken zu machen, es ist im Preis dabei genauso wie hausgemachter Kräutertee aus dem Garten. Anmeldung erforderlich und Teilnahme nach Zahlungseingang. Abrechnung über die Krankenkasse Zusatzversicherung. Ich bin als Atemtherapeutin anerkannt. Jeweils direkt individuell bei der Krankenkasse abklären.

### Willkommen und lass Dich ein auf eine neue Erfahrung im Leben!

- Atme Dich frei bei Cornelia Frey.
- Erlebe den Klang bei Rolf Züsli.
- Lass es Dir munden bei Beatrice Gaisser.

**Datum:** 9. November 2024

**Kursdauer:** 09.30 Uhr – 16.00 Uhr (Eintreffen 09.15 Uhr)

**Kosten:** CHF 225.-

**Zahlung:** s. QR- Einzahlungsschein

**Konto:** CH68 80004 6412 0473 1, Du bekommst eine Rechnung mit Rückforderungsbeleg für die Krankenkasse Zusatzversicherung CHF 200.- / Essen CHF 25.-

**Anmeldung:** [cornelia@frey-atem.ch](mailto:cornelia@frey-atem.ch)

**Ort:** Türlen 8 / 8915 Hausen am Albis <https://eventundwerken.ch>

**Kursleitung:** Cornelia Frey <https://frey-atem.ch> mit Rolf Züsli <https://kristallklang.ch>

Es freut sich auf Dich  
Cornelia, Beatrice und Rolf

Mehr Infos zu Inhalt, Visitenkarte, QR-Einzahlungsschein, Raclette...siehe Rückseite.

## Inhalt:

Klangreise mit Kristallklingschalen zur Tiefenentspannung. Auf Dich und die Gruppe warten ganzheitlich abgestimmte Übungen mit den Wahrnehmungssinnen und freies Bewegen mit dem Klang. Dabei erfährst du im entwickelten aktiven Prozess, durch den «Erfahrbaren Atem Middendorf» der Atemwelle, dem Atemklang, der Achtsamkeit und der Dynamik, mögliche Ressourcen. Durch die Anleitung im Gespräch werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht. Wir arbeiten gemeinsam auf das Ziel hin. Mögliches Ziel für Dich kann sein: Übungen / Erfahrungen und eventuell neu Entdecktes (Wahrnehmungssinne) für Dich zu integrieren und sie im Alltag nützlich zu transferieren. Dadurch kannst Du je nach Möglichkeit, die Stärkung der Selbstregulierung, die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz erlangen.

## Bei Fragen:

KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom

Frey-Atem GmbH  
Atemtherapie Middendorf

Cornelia Frey-Misteli  
Breitenacher 48  
8906 Bonstetten



+41 (0) 79 669 00 89  
<https://frey-atem.ch>  
[cornelia@frey-atem.ch](mailto:cornelia@frey-atem.ch)

## Atem, Werken bei Event und Werken

Im Anschluss zu dem Workshop gibt es die Möglichkeit ein Raclette-Öfeli selber herzustellen und das Raclette zu kosten beim gemütlichen Beisammensein.

**Datum:** 09. November 2024

**Zeit:** ca. 18 Uhr

**Kosten:** CHF 90.- separate Rechnung erstellt von Event und Werken

**Anmeldung:** [eventundwerken@gmail.com](mailto:eventundwerken@gmail.com)

**Ort:** Türlen 8 / 8915 Hausen am Albis

<https://www.eventundwerken.ch/>

**Kursleitung:** Philipp Reinhardt

## Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH68 8080 8004 6412 0473 1  
Frey-Atem GmbH  
Breitenacher 48  
CH-8906 Bonstetten

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag  
CHF

Annahmestelle

## Zahlteil



Währung Betrag  
CHF

225.--

Konto / Zahlbar an  
CH68 8080 8004 6412 0473 1  
Frey-Atem GmbH  
Breitenacher 48  
CH-8906 Bonstetten

Zahlbar durch (Name/Adresse)