

eintauchen in die tiefen des körpers  
dorthin wo die stille ... offenbart

unerwartetes  
vergessenes  
bewegendes  
gelassenheit  
freude

## FLOW of BREATH

Der Atmende Körper - anmutiger Ausdruck pulsierende Vitalität

12.10. / 9.11. / 7.12. 2018 // 11.1.2019

Wenn *dein gesamter Körper zu atmen* beginnt,  
das Potenzial des Atems in seiner Ganzheit entdeckt, ergreift, bewegt,  
in den unvermeidbaren Ausdruck bringt,  
entsteht ein Prozess des Klärens, Vitalisierens, Regenerierens.  
Die Zellatmung wird integriert,  
die Ressourcen deiner Selbstheilungskraft werden entfacht.  
Deine Fülle der Bewegung und tanzender Körperausdruck entstehen jenseits  
von Konzepten oder Kontrolle  
und führen zu  
***einem natürlichen Empfinden von Verbundenheit***

Die Einheit basiert auf Methoden der Körperarbeitspraxis des Continuum Movement,  
des Yoga - „beyond the breath“ (Pranayama & Asanapraxis),  
der Reichschen Körperarbeit, sowie anderen Meditationsformen.  
Angewandte Anatomie, Internal Sensory Awareness („Erfahren durch Sinne“),  
Partnerübungen und Visualisation ergänzen das Erlebte

**Leitung?** Iris Koppelent Dipl. Physiotherapeutin  
lebt und arbeitet als Yogalehrende & „body.coach“ in Wien.

**Wo?** Studio Lebensart, Gentzgasse 6/II/EG/18

**Wann?** jeweils Freitag 17h30 - 19h30

Es besteht die Möglichkeit die Abende mit einer angenehmen Sauna ausklingen zu lassen.

**Kosten?** € 25.- ( mit Sauna € 30.- ) individuelle Vereinbarungen möglich  
Ich bitte um Anmeldung per Mail oder SMS

Ich freue mich auf Euer Kommen

Iris

