



Bibelheim Männedorf



# «Atmen und Bewegen»

**Unser Thema**

**Atempause - Auftanken**

**25. Februar - 28. März 2019**

**Unter der Leitung von**

Pfr. Dr. theol. Urs Sommer, Männedorf, biblische Impulse

Käthi von Allmen, Ostermundigen, Atem- u. Bewegungslektionen



# «Ferientage für Körper, Seele und Geist»

ATMEN UND BEWEGEN, Methode Klara Wolf

Atmen heisst Leben - Leben heisst Atmen. Richtig atmen ist mehr als nur Luft holen...  
Die Atmung begleitet uns von der ersten bis zur letzten Minute.

Das grundlegende Merkmal der Methode „Klara Wolf“ ist die pädagogisch-therapeutische Ausrichtung auf das gesunde Atem- und Bewegungsverhalten des Menschen.

Die Übungen eignen sich für alle Menschen ob jung oder alt und werden je nach Trainingsstand der Gruppe aufgebaut.

## **Leitung:**

Urs Sommer, Pfr. Dr. theol., Gesamtleiter Bibelheim Männedorf  
Käthi von Allmen, Ostermundigen,  
Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin Methode Klara Wolf  
für nähere Auskünfte Tel. 031 932 45 75

Mitbringen: Warme Turnkleider, weiche Schläppli, wenn vorhanden Turnmätteli,  
(Thermoskrug, wenn vor dem Morgenessen ein paar Übungen möglich sind).

Teilnahme nur am ganzen Seminar möglich, Teilnehmerzahl beschränkt

Kurskosten: CHF 120.00

**Beginn:** Montag, 25. Februar 2019, mit dem Abendessen 18.00 Uhr

**Ende:** Donnerstag, 28. Februar 2019, nach dem Mittagessen

Montag            19.30 Uhr    Kennenlernen, Einführung in die Klara Wolf Methode

Dienstag            7.45 Uhr    Atemlektion  
                      ab 8.30 Uhr    Morgenessen  
                      9.30 Uhr    Biblischer Impuls  
                      10.15 Uhr    Atemlektion  
                      12.00 Uhr    Mittagessen  
                      16.30 Uhr    Atemlektion  
                      18.00 Uhr    Abendessen  
                      19.30 Uhr    Tagesschluss

Mittwoch            7.45 Uhr    Atemlektion  
                      ab 8.30 Uhr    Morgenessen  
                      9.30 Uhr    Biblischer Impuls  
                      10.15 Uhr    Atemlektion  
                      12.00 Uhr    Mittagessen  
                      16.30 Uhr    Atemlektion  
                      18.00 Uhr    Abendessen  
                      19.30 Uhr    Tagesschluss

Donnerstag            7.45 Uhr    Atemlektion  
                      ab 8.30 Uhr    Morgenessen  
                      9.30 Uhr    Biblischer Impuls  
                      10.15 Uhr    Atemlektion  
                      12.00 Uhr    Mittagessen

## WIE ERREICHEN SIE UNS?

### Mit der Bahn:

Vom Hauptbahnhof Zürich (unterirdischer S-Bahnhof) fährt jede halbe Stunde die S7 Richtung Meilen – Männedorf – Rapperswil

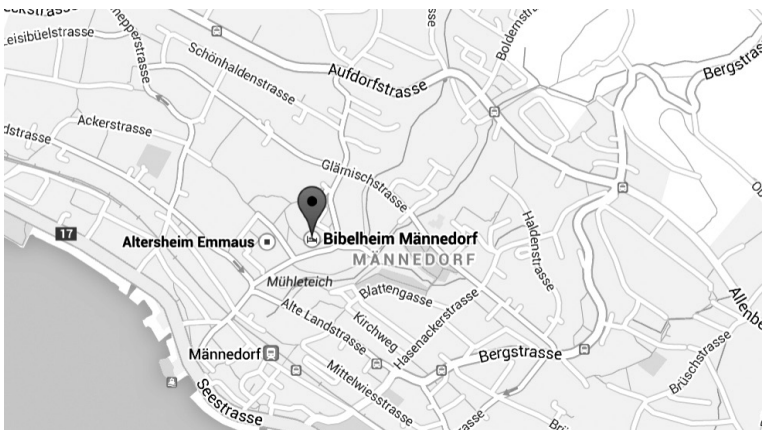
Vom Bahnhof Männedorf gelangen Sie zu Fuss (10 Min.) oder mit einem Taxi zu uns. Auf Voranmeldung holen wir Sie gerne mit dem Auto vom Bahnhof ab. Montag - Samstag von 08.00 bis 18.00 Uhr.

### Mit dem Auto:

Anfahrt A1 von Bern/Basel: Vor Zürich Nordring Richtung Winterthur bis Abbiegung Rapperswil/Uster. Dann Ausfahrt Uster West. In Uster den Wegweisern Oetwil am See folgen. In der Ortsmitte von Oetwil am See abbiegen nach Männedorf, wo Sie uns gemäss Situationsplan finden.

### Variante:

Vor Zürich Westring benutzen; Richtung Chur, Ausfahrt Horgen und mit der Autofähre von Horgen nach Meilen und weiter in Richtung Rapperswil nach Männedorf.



## BIBELHEIM MÄNNEDORF FERIEN- UND TAGUNGSZENTRUM

Hofenstrasse 41, 8708 Männedorf, Schweiz

T +41 44 921 63 11, F +41 44 921 63 10

info@bibelheim.ch, www.bibelheim.ch