



TAMA
RASIE
GRIST
VOSER

andrea
h u s e r

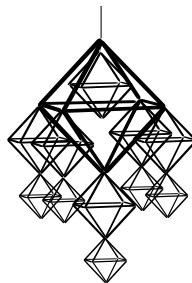
Raum und Grenzen

15.-16. März 2025, Brugg

Entdecke deinen eigenen Raum und kreative Leichtigkeit – finde durch Atem, Bewegung und mediative Kunstprozesse zu innerer Balance und Klarheit.

Ein Achtsamkeitswochenende mit Tamara Siegrist-Voser (dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA) und Andrea Huser (Kulturvermittlerin, Himmel-Enthusiastin).

Raum und Grenzen



Die Verbindung zwischen Himmelis und Atemtherapie ist eine Reflexion über Raum, Grenzen und Kontakt.

Himmeli definieren durch ihre geometrischen Formen nicht nur einen sichtbaren Raum, sondern laden auch dazu ein, die eigenen Grenzen zu erkunden. Ihre Transparenz und Leichtigkeit symbolisieren Offenheit und die Möglichkeit, über das Physische hinauszuwachsen.

Ähnlich konzentriert sich die Atem- und Körperarbeit auf das individuelle Erleben von Raum und Grenzen im Körper. Durch Körperwahrnehmen, Bewegen und bewusstes Atmen können Praktizierende ihre inneren und äusseren Grenzen erkunden und erweitern und ein Gefühl von innerer Ruhe und Klarheit entwickeln.

Beide Disziplinen fördern ein ganzheitliches Bewusstsein für

die eigene Existenz und die Beziehung zur Welt.
Beide laden dazu ein, den Raum um uns herum und innerhalb uns selbst und im Kontakt bewusst zu gestalten und zu erleben.

Ort: Das Flusshaus in Brugg verwöhnt Dich im stimmungsvollen Ambiente zwischen der rauschenden Aare und den verwinkelten Gassen der Altstadt. Ein Ort zum Innehalten und Sein.

Kosten: Frühbuchungen bis 31.12.2024 CHF 490.00, danach CHF 520.00

Anmeldung & detaillierte Infos:
www.siegrist-voser.ch/raumundgrenzen
Anmeldeschluss ist Freitag, 21. Februar 2025

