

# Åndedræt og nærvær

- kursus i København

## Indhold:

Enkle øvelser hvor du finder din egen bevægelsesform og rytme. Sammen med sansning, opmærksomhed og hengivelse fordybes dit åndedræt og du får mere energi, væren og glæde. Du får mulighed for at samle dig, være i nu'et og slappe af. Vi vil også arbejde med vokalåndedræt, hvor stemmen inddrages til yderligere fordybelse af åndedrættet. Vi vil øve at lade åndedrættet føre til bevægelse, så du får et bevidst fokus på dit åndedræt i hverdagen. De fleste af øvelserne introduceres siddende på skammel.



## Underviser:

Lone Mikkelsen

- uddannet åndedrætsterapeut, farmaceut og ph.d. i biokemi
  - fuldendte min uddannelse i åndedrætsterapi i 1999 efter 3 års fuldtidsstudium i Schweiz
  - 12 års erfaring ift. åndedrætskurser, behandlinger og foredrag om åndedrættet
- Denne form for åndedrætsterapi er udviklet af Professor Ilse Middendorf, Berlin.  
Du kan få mere information på min hjemmeside: [www.aandedraet.dk](http://www.aandedraet.dk)

## Tid:

17.-18. marts 2012, lørdag og søndag kl. 10.00 til 15.00.

## Sted:

Borgervænget 7A, 1. sal, 2100 København Ø (afspændingspædagogernes aftenskole, forkortet apa). Det er 5-10 minutters gang fra Ryparken S-togs station, som er 12 minutter med S-tog fra Københavns Hovedbanegård.

## Kursuspris:

Hele kurset koster kr. 1.200,- inkl. kaffe, the og andre forfriskninger i løbet af dagene. Beløbet betales i 2 rater.  
1.rate på kr. 400,- indbetales ved tilmelding og returneres kun ved aflysning af kurset.  
2.rate på kr. 800,- indbetales senest 17. februar 2012 – returneres ligeledes kun ved aflysning.  
Begge beløb indsættes på regnr. 9040 kontonr. 6500639650 i Spar Nord, og mærkes med navn og mobil-tlf-nr.

## Tilmelding:

Kontakt mig på mobil 22 58 64 86 – læg evt. besked eller sms eller via mail: [info@aandedraet.dk](mailto:info@aandedraet.dk).  
Max. deltagerantal: 20 – efter princippet 'først til mølle'.

## Medbring:

Tæppe og pude - gerne en fast plan pude.  
Det anbefales at have behageligt, blødt tøj på og varme sokker.  
Du skal selv medbringe evt. hovedmåltider.



De bedste hilsner  
Lone Mikkelsen