

Atmen – Bewegen – Entspannen in Interlaken



«Mit dem Atem Frieden schliessen», so lautete das Motto unserer Kurswoche (25. bis 31. Oktober). Sieben TeilnehmerInnen atmeten eben gerade nicht um die Wette, sondern lernten, ihren Atem zu beobachten, eingespielte Muster und vermeintliche Grenzen wahrzunehmen, mittels feiner Bewegungen erweiterte oder neue Atemräume zu erkunden und still und gelassen zu werden im Geniessen der ruhigen, individuellen Atemtiefe.



Ein erfrischender «Aha»-Kurs in fröhlicher, familiärer, sing-, musizier-, spiel- und austauschfreudiger Runde, unter höchst kompetenter, feinfühligem, einfallsreicher und umsichtiger Leitung von Eva Lea Glatt (sie arbeitet nach der Methode von Ilse Middendorf). Dies alles in wunderschöner Umgebung und bestens aufgehoben im bewährten Hotel Artos. Natürlich fehlte es auch nicht an Zusatzerlebnissen wie z. B. einem entspannenden

Massageangebot von Pierre Schwab oder dem Wochenendausflug bei strahlendstem Herbsthimmel auf die Kleine Scheidegg.

Reich beschenkt mit neuen Erfahrungen, anregenden Erlebnissen und ernsthaften Gesprächen, mit grundlegenden Atemübungen im Gepäck, verabschiedeten wir uns nach sechs Kurstagen – mit einem herzlichen Dankeschön vor allem an Eva und an alle «guten Geister» und «Sponsoren», die uns diese wunderbare Woche ermöglicht haben.

■ Daniel, Helen, Kathy, Lotte,
Margrit, Ursula, Werner