

# Atmen und Wandern im Odenwald



12.-17.8.2012

Leimen bei Heidelberg

Ute Schleich

Atem und Bewegung  
Wandern und erholen  
Entspannen und stärken



Mit leichten Atem- und Bewegungs-Übungen nach Ilse Middendorf® werden wir unseren Körper spüren und unseren Atem wahrnehmen (lernen), allmählich mit diesem vertrauter werden und seine wohltuendem, stärkende und entspannende Wirkung erfahren.

Die Atem- und Bewegungs-Stunden finden in einem schönen großen Raum mit Holzfußboden statt. Bitte eine Matte oder Decke und warme Socken mitbringen!



Im Kleinen Odenwald werden wir durch den wunderschönen, selbst bei Hitze wohl temperierten Buchenwald wandern, Greifvögel und Spechte beobachten und den weiten Blick über Weinberge und in die Rheinebene bis zu den Pfälzer Bergen genießen.

Die Wanderungen sind einfach zu bewältigen und dauern zwischen ca. 1,5 und 3 Stunden.



Ute Schleich

Atemtherapeutin nach  
Middendorf® und Musikerin

Weitere Informationen:  
Ute Schleich  
06224/9773442  
[www.musik-und-atem.de](http://www.musik-und-atem.de)



Musik und Atem

Der Kurs kostet 275 €

Frühbucherrabatt

bis 10. Juni: 250 €

Wer nicht wandern möchte, kann  
auch „Atem und Bewegung“ alleine  
buchen. Dies kostet 250 €,  
mit Frühbucherrabatt: 230 €

Die freien Plätze werden nach  
Eingang der Anmeldegebühr von  
50 € vergeben und sind begrenzt.  
Kto-Nr. 101866751, (U. Schleich)  
(BLZ 66010075), Postgiro  
Karlsruhe

Stichwort: Atmen und Wandern

Buchung ohne Wandern ist  
möglich

Anreise, Unterkunft und  
Verpflegung werden von den  
Teilnehmenden selbst organisiert.  
Gerne gebe ich Hinweise und Tipps  
oder bin behilflich.

Sonntag, 12.8. 2012

18:00-20:00 Begrüßung,  
Informationen, Atemarbeit.

Montag - Freitag

9.30-12.30

Atem und Bewegung

Montag, Dienstag, Donnerstag

ab 16:00 bzw.17:00

Beginn der Wanderungen

Mittwoch-Nachmittag ist frei

Ende: Freitag, 17.8. um 12:30

An den Nachmittagen gibt es auf  
Wunsch Gelegenheit zu Einzel-  
Behandlungen.

Leimen ist ein kleines Städtchen  
am Rande des Kleinen  
Odenwaldes. Neben einem  
wunderbaren Freibad und vielen  
Weinbergen ist Heidelberg schnell  
zu erreichen und unbedingt einen  
Besuch wert.