



Momente der Auszeit

2018

Atem - Workshop

Mi., 11.04.2018 / 18.³⁰ – 20.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: ST-1104



Sandra Taubenrauch

Meditation- &
Stressmanagement

Atem ist Leben - ohne Atem gibt es kein Leben.

Meist atmen wir jedoch unbewusst und flach, obwohl der Atem ein wichtiger Bestandteil ist, um unseren Körper mit Leben zu füllen.

In diesem Workshop erfährst du einige Fakten zum Atem und den Zusammenhang unseres Atems mit unserem Nervensystems und der Psyche.

Mit verschiedenen, leicht zu erlernenden Atemübungen kannst du spüren, wie du dich damit beruhigen oder aktivieren kannst. Damit hast du etwas in der Hand, um jederzeit und überall selbst etwas für dein Wohlbefinden zu tun.

Zum Workshop erhältst du ein Skript mit den vorgestellten Übungen, sowie weiterführenden Anleitungen für dein regelmäßiges Üben zuhause.

Mitzubringen: Warme Socken
Gebühr: 21,00 €
Kursleitung: Sandra Taubenrauch

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

