

## WORKSHOP - BEWUSSTES ATMEN

Entdecken Sie die Kraft des Bewussten Atmens für Ihr Wohlbefinden! Es bietet eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf Körper und Geist und führt Sie durch verblüffend einfache Übungen zu mehr Balance in Ihrem beruflichen und privaten Alltag.

Atemübungen helfen Ihnen dabei, die Muskulatur zu entspannen, fördern wirkungsvoll die Sauerstoffversorgung und steigern Konzentration und Aufmerksamkeit.

Richtig und regelmäßig angewendet, kann der Körper durch die Atemübungen in einen primär parasympathischen Modus versetzt werden: Stresshormone werden weniger produziert, Ausgeglichenheit und innere Balance nehmen zu.

Selbsterfahrungs-, Dehnungs- und Bewegungsübungen helfen Ihnen also dabei, Stress besser bewältigen zu können und den Atem freier fließen zu lassen.

Die zehn aufeinander aufbauenden Einheiten à 60 Minuten finden in einer Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmern statt.

Equipment: bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte

Kurskosten: 10 Einheiten à 60 Minuten - 250 Euro

Kursort: Brunnenstraße 43/1 in 75328 Schömburg

Kurstermine:

05.11.24/14.11.24/19.11.24/26.11.24/05.12.24/10.12.24/17.12.24/

14.01.25/21.01.25/28.01.25

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Kursleiterin: Caroline Freimüller - Logopädin/Atemtherapeutin

Anmeldung bis zum 30.09.2024 unter [logo-melodie@web.de](mailto:logo-melodie@web.de) oder unter 0172/5778165

