

Atmen: Viel mehr, als nur Luft holen.

Kennen Sie das:

In der Hektik des Alltags kann es passieren, dass wir den Bezug zu uns selbst, zu unserem Körper und unserem Geist verlieren.

Dadurch verlieren wir auch den ruhigen, tiefen und freien Atem, den wir von Geburt an mitbekommen haben.

In diesem Workshop erfahren Sie, welch enormes Potenzial in Ihrer Atmung schlummert.

Sie bekommen einen Einblick in die Vielfalt der Atemtechniken, die Ihnen z.B. helfen:

- * in Stresssituationen einen klaren Kopf zu behalten.
- * gezielt und schnell Energie aufzutanken.
- * in einen angenehmen, entspannten Zustand zu kommen.
- * Verdauung und Stoffwechselprozesse aktiv zu fördern.
- * die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.
- * Körperhaltung und Ausstrahlung ganz leicht zu verbessern.

Wissensvermittlung, in Kombination mit praktischen Übungen, versetzen Sie in die Lage, sofort mit der Umsetzung im Alltag zu beginnen.

Es wird Sie begeistern, denn bewusste Atmung ist an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.