

## **Morning Club - Atemtherapie**

Atemtherapie wirkt selbstregulierend und wohltuend bei vielfältigen Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Überlastung, Atemwegserkrankungen, Verdauungsproblemen, Schmerzen oder Stimmungsschwankungen. Unter Anleitung lernen Sie die Atemtherapie kennen. Sie kommen in Kontakt mit der eigenen Atembewegung und können Erfahrungen sammeln, wie Sie sich selbst in Ihrem Alltag durch entspanntes Atmen unterstützen können. Wir werden mit leichten Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen die Atmung anregen. Die vertiefte Atmung beruhigt und bringt Harmonie und Gleichgewicht in unseren Körper. Die Übungen sind einfach und leicht im Alltag anzuwenden.

Anmeldung und Information VHS Bad Aibling, Telefon: 08061936373

8 x ab Dienstag, 12.02.2018 von 10.45 h bis 12.12 h