

*** NEU* NEU* NEU* NEU NEU * NEU*NEU**

Samstagvormittag

25.01.2020

10 h bis 13 h

ATEM und BEWEGUNG

Pause einlegen, Erholung und Kraft schöpfen

Wir bewegen uns. Wir erholen uns in Ruhe und Stille.

Mit leichten Bewegungsübungen wird unser Atemfluss angeregt und vertieft.

Bewegte Atemarbeit wirkt selbstregulierend bei vielfältigen Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Überlastung, Atemwegserkrankungen u.v.m.. Die Übungen sind einfach und leicht im Alltag anzuwenden.

Wenn sich die Kraft des Atems entfaltet, kann sich Gleichgewicht, Freude und Harmonie entwickeln.

Das Angebot beinhaltet Übungen aus der Atem- und Körpertherapie, Bewegungs- und Entspannungslehre sowie der Wahrnehmungsschulung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen

Kursleitung: Daniela von Stosch,

HP Psychotherapie, Atemtherapeutin AFA/BVA®

Zeit: Samstag, 25.01.2020 10 h bis 13 h

Kosten: € 50,--

Verbindliche Anmeldung: Telefon 08093 905930, amanu Gesundheitszentrum
Raphaelweg 13, 85625 Baiern/Glonn

Praxis für Atem- und Psychotherapie www.raumfuerneueperspektiven.de



Daniela von Stosch

Atemtherapeutin® · Psychotherapie (HPG)

