

Workshop Atmung

Die Atmung ist tatsächlich ein wirksames Instrument. Das tiefe und bewusste Atmen lässt uns sofort ruhiger werden. Wir können durch regelmäßiges Praktizieren von Atemübungen unseren Körper und Geist auf Entspannung „trainieren“. So sind wir fähig, in angespannten Situationen und Stress schneller auf Ruhe umzustellen. Die Konzentration und Belastbarkeit erhöhen sich.

Ziel:

Die TeilnehmerInnen kennen vorbereitende Übungen und können 1 bis 2 Atemtechniken fehlerfrei durchführen.

Wichtig:

Bitte keine stark einengende Kleidung tragen und das Mittagessen erst nach dem Workshop einnehmen.

