



Atempause

Die Kraft der Atmung sichtbar machen
-Workshop-

Bleibt uns mal die Luft weg, wissen wir erst wie kostbar sie ist...

Atmung ist die Fernbedienung für unser Nervensystem und Du hast sie immer dabei

Lerne in diesem 3 stündigen Workshop wie Du...

- Deinen Stress effektiv regulieren kannst und für Entspannung, Regeneration und besseren Schlaf sorgst
- stark im Alltag bist, Dich voller Energie fühlst und konzentriert sein kannst
- schnell wieder zu Dir selbst und in den gegenwärtigen Moment kommen kannst.

Du lernst Deine eigenen Atemmuster und Atemräume kennen, wahrnehmen und mit speziellen Übungen erweitern.



Dozentin: Christina Manner

Datum: Samstag 04.02.2023

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Henrys Eltern-Kind-Kompetenzzentrum
Kölner Str. 160
53919 Weilerswist

Kosten: 20;00 €

Information & Anmeldung:
DRK 02251 / 7911 9506
skluge@drk-eu.de



Wir sind für Sie da!

 www.drk-eu.de

 facebook.com/drkeu

 @drkeu