

Breathwork – die Kraft des Atems

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der natürlichen Atmung und deren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden kennen. Sie üben verschiedene Atemtechniken, die Sie in Ruhe und Bewegung anwenden können, um:

- Ihren Körper zu beleben und zu vitalisieren
- Ihre Konzentration zu steigern
- Ruhe und Gelassenheit zu fördern

Erleben Sie, wie bewusstes Atmen Ihre Energie, Gesundheit und mentale Klarheit verbessert. Ideal für alle, die Entspannung, Vitalität und Fokus in ihren Alltag integrieren möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme, wärmere Sportkleidung (empfehlenswert Zwiebel-Look), eine Decke, eine Wärmflasche, Verpflegung: kleine, leichte Mahlzeit und Getränke. Wenn vorhanden: Yogamatte u. Bolster

Kurs-Nr.	95-031 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 14:30 Uhr
	32,40 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.10.2025	10:00 - 14:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit