Über den Atem Achtsamkeit lernen

Der Atem wird ständig von unseren Gedanken und Gefühlen beeinflusst: Bei Hektik wird er schnell und flach, bei Traurigkeit kraftlos und bei Freude lebendig. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Atem besser wahrzunehmen und darüber mehr zu beachten.
Mit einfachen Körper- und Atemübungen können Verspannungen und Blockaden gelöst werden, der Atem wird freier und leichter und Sie können zur Ruhe und Gelassenheit finden.
Das Gelernte kann leicht in den Alltag integriert werden, so dass Sie mit Stress und Belastungen anders umgehen können und achtsamer mit sich und Ihren Mitmenschen werden.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Ort:	Praxis für Logopädie und Atemtherapie Am Alamannenfeld 4 Bad Krozingen
Zeit:	8x ab 7.10.15 mittwochs von 18.15 - 19.45 Uhr
Kosten:	80,- €
Anmeldung:	07633/101037