

# INNEHALTEN – DURCHATMEN – WOHLFÜHLEN



## NUTZEN SIE IHREN ATEM ALS KRAFTQUELLE FÜR IHR WOHLBEFINDEN UND AKTIVIEREN SIE IHRE EIGENEN STÄRKEN.

Der Alltag mit seinen individuellen Anforderungen lässt oftmals wenig Raum um innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Mit diesem Kurs schaffen Sie sich einen Freiraum dafür.

Achtsam arbeiten wir mit Atem- und Bewegungsübungen, die ordnend, stabilisierend und kräftigend auf Körper und Geist wirken.

Sie entdecken den Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit, verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen die Kraft des Atems für sich zu nutzen.

**Somit stärken Sie Ihre Ressourcen für mehr Lebensqualität!**

Der **nächste Kurs startet im April 2018** in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk Rosenheim.

Bei Interesse können sich jetzt schon bei mir **vormerken lassen**.