einatmen-ausatmen.sein

Unsere Atmung begleitet uns unser ganzes Leben UND kann in vielen Lebenssituationen als wertvolles Werkzeug eingesetzt werden.
Der Kunst der Atmung geben wir Raum und Zeit.
An 4 Abenden werdet ihr interessante Grundlagen der Atmung kennenlernen. Euch erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus Atemtheorie und Selbsterfahrung durch Atemreisen.

Datum: Di, 16.2. / Di, 2.3, / Di, 9.3. / Di, 16.3.2027
jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum im Vereinehaus, Andelsbuch

Referentin: Bianca Simma, Mental- und Atemtrainerin, Egg

Kosten: € 110,- Mitglieder / € 150,- Nichtmitglieder

Anmeldung bis zum 18. Jänner 27 bei Eva-Maria Feuerstein, 0664 97 12 457, gerne per WhatsApp

begrenzte Teilnehmerzahl

Aktiv-Club Kneipp Andelsbuch