

Frauengruppe im amanu Gesundheitszentrum

„Freier Atem“

Harmonie für Körper und Seele

**atmen, bewegen, tanzen
wohlfühlen, innehalten**

1 x im Monat am Mittwochabend Gruppentreffen
mit
Daniela von Stosch, Atemtherapeutin®
ganzheitliche Atemtherapie

24.01. + 28.02. + 14.03 + 25.04. 2018

jeweils um 19.30 h bis ca. 21.30 h

Kosten : € 100,-/ auch einzeln buchbar je Abend € 25,-

Wir werden eine Pause vom Alltag einlegen und kommen in Kontakt mit unserem Atem, unserer Beweglichkeit und unseren Gefühlen. In diesem geschützten Rahmen und im Austausch mit anderen können wir Erfahrungen sammeln, wie wir uns selbst in unserem Alltag durch entspanntes Atmen unterstützen können.

Die bewegte Atemarbeit wirkt selbstregulierend und wohltuend bei vielfältigen Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Überlastung, Atemwegserkrankungen, Verdauungsproblemen, Schmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden.

Wir werden mit leichten Bewegungsübungen und Körperdehnung, mit und ohne Musik, die Atmung anregen. Die vertiefte Atmung beruhigt unseren Geist und bringt Harmonie in unseren Körper.
Atem- und Tiefenentspannung bringen Freude und Gelassenheit !

Bitte zu jedem Treffen Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anmeldung bitte an der Rezeption **amanu Gesundheitszentrum**, Piusheim bei Glonn
Telefon 08093 905930, Raphaelweg 13

Weitere Informationen zu meinem Angebot finden Sie unter:
www.raumfuerneueperspektiven.de