"Atme Dich frei" Atemtherapie im SalzAmbiente

mit Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA® und Heilpraktiker

Durch einfache Bewegungs- und Sammlungs-Übungen ist es möglich das Körperbewusstsein zu wecken und zu erweitern. Der vom Willen unbeeinflusste Atemrhythmus (Methode Prof. Ilse Middendorf) kann dadurch erfahrbar werden. So kann ein ruheloser, flacher oder angestrengter Atemverlauf durch eine Tonisierung der Muskulatur und der eigenen Präsenz, sich in einen heilkräftigeren Atem wandeln - für eine körperlich-seelische Balance und vitale Gesundheit.
Die salzhaltige Luft in der Grotte trägt zu einer Klärung und Harmonisierung des Atems bei, ähnlich wie in den Bergen oder am Meer. Umgekehrt kann ein ruhigerer und vitalerer Atem, die biologische Wirksamkeit des salzhaltigen und mineralstoffreichen Mikroklimas verstärken, eine ideale Synthese für ihre Gesundheit.

Die nächsten Themenabende:

Donnerstag 21. Februar 2019, 18.00 - 19.30 Uhr
Innere Balance - Atemräume und ihre Bedeutung im Alltag

Donnerstag 14. März 2019, 18.00 - 19.30 Uhr
Aufrichtung und Rückenstärke - die Heilkraft des Atems

Donnerstag 4. April 2019, 18.00 - 19.30 Uhr
Atemmeditation - Innere Ruhe finden durch die Wandlungskräfte des Atems

Donnerstag 9. Mai 2019, 18.00 - 19.30 Uhr
Gesundheitsbewusstsein - individuelle Übungen für den Alltag

Die Abende sind unabhängig von einander buchbar, maximal jeweils 6 TeilnehmerInnen.

Ort: Salzgrotte SalzAmbiente, Sommerstraße 24, 81543 München (Nähe Kolumbusplatz U1/U2)
Ablauf: 45 Min. Atemtherapie Gruppe, 45 Min. Ruhephase in Liegestühlen
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ggf. Wollsocken
Teilnahmebeitrag: 26,- € je Abend für Atemunterricht sowie Ruhephase in der Salzgrotte
Nähe Infos: Roland G. Krügel, Praxis für Atemtherapie, www.atmedichfrei.de, Tel. 089 820 897 10

Anmeldung: Verbindliche telefonische Anmeldung im SalzAmbiente **Tel. 089 638 510 70**