

„Atme Dich frei“ in der Salzgrotte „SalzAmbiente“

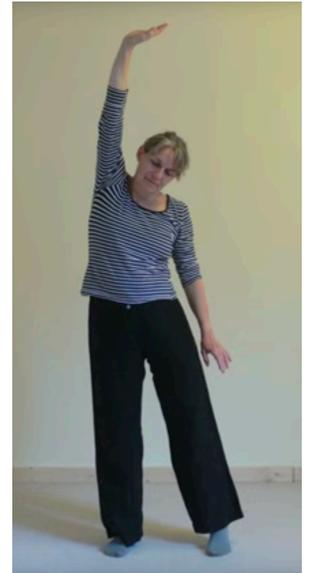
Sich regenerieren und vitalisieren durch die Heilkraft des Atems

mit Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA® und Heilpraktiker

Sich dem Atem zuzuwenden, erweitert das Körperbewusstsein und läßt die Körperintelligenz mehr zur Wirkung kommen. Dies ermöglicht eine körperlich-seelische Balance und trägt nachhaltig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei. Geübt wird im Sitzen, Stehen und in der Bewegung.

Die besondere Luft der Salzgrotte trägt zu einer inneren Reinigung und Harmonisierung des Atems bei, ähnlich wie in den Bergen oder am Meer. Umgekehrt kann ein ruhigerer und gleichzeitig vitalerer Atem, die biologische Wirksamkeit des salzhaltigen und mineralstoffreichen Mikroklimas verstärken - eine ideale Synthese.

Ganzheitliche Atemtherapie ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet, die die Heilkraft des Atems kennenlernen möchten, um diese auch im privaten und beruflichen Alltag wirksam zu integrieren. TeilnehmerInnen berichten u.a. von Symptom-Erleichterungen, von mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebendigkeit.



Die Themenabende:

Montag 20. Januar 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Intuitives Atmen - Lebensthemen 2020

Ein dynamischer Atemprozess, um aus einer Tiefenentspannung heraus, Klarheit über innere Themen und Ziele für das Jahr 2020 zu bekommen. Es ist ein intensiverer begleiteter Atemprozess im Liegen, ca. eine Stunde, mit einer Stille- und Ruhephase.

Dienstag 18. Februar 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Aufrichtung und Rückenstärke - in Balance sein

Dienstag 3. März 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Atemkraft - Vitalität und innere Balance

Dienstag 28. April 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Die Heilkraft der Stimme - Selbsta Ausdruck und Lebensfreude

Die Themenabende sind unabhängig von einander buchbar.

Ort: Salzgrotte SalzAmbiente, Sommerstraße 24, 81543 München (Nähe Kolombusplatz U1/U2)

Ablauf: 45 Min. Atemtherapie Gruppe, 45 Min. Ruhephase in Liegestühlen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, weiße Socken (wegen dem Salzboden);

Teilnahmebeitrag: 28,- € je Abend für Atemtherapie und Ruhephase insgesamt 90 Min.

Nähe Infos: Roland G. Krügel Praxis für Atemtherapie, www.atmedichfrei.de, Tel. 089 82089710

Anmeldung: Bitte verbindliche Anmeldung, da es nur 6 Plätze gibt. Absage min. 48 Std. vorher.

SalzAmbiente Tel. 089 638 510 70

