

# „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 19. Oktober 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

**Aufrichtung und Rückenstärke - in Balance sein**

Dienstag 17. November 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

**Atemkraft - Vitalität und innere Balance**

Dienstag 15. Dezember 2020, 19.00 - 20.30 Uhr

**Die Heilkraft der Stimme - Meditation und Selbsta Ausdruck**

Dienstag 12. Januar 2021, 19.00 - 20.30 Uhr - vorläufiger Termin

**Intuitives Atmen - Lebensthemen 2021**

Ein dynamischer reinigender Atemprozess mit Tiefenwirkung um Klarheit über innere Themen und Ziele für das Jahr 2021 zu bekommen. Es ist ein intensiverer begleiteter Atemprozess im Liegen, ca. eine Stunde, mit einer Stille- und Ruhephase.

**Die Themenabende sind unabhängig von einander buchbar.**

**Ort:** SalzAmbiente, Sommerstraße 24, 81543 München (Nähe Kolumbusplatz 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:** Praxis für Atemtherapie, [www.atmedichfrei.de](http://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**

