

„Atme Dich frei“ in der Salzgrotte „SalzAmbiente“

Regenerieren und stärken Sie Ihr Immunsystem durch die Heilkraft des Atems

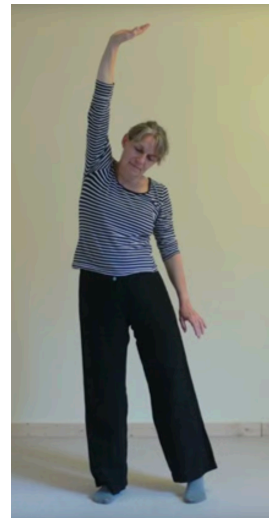
mit Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA® und Heilpraktiker

Sich dem Atem zuzuwenden, erweitert das Körperbewusstsein, trägt zu mehr Entspannung bei und stärkt das Immunsystem. Dies ermöglicht eine körperlich-seelische Balance, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

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:

Mittwoch 23. Juni 2021, 19.00 - 20.00 Uhr

Regenerieren und Immunkräfte stärken mit der Heilkraft des Atems

Mittwoch 7. Juli 2021, 19.00 - 20.00 Uhr

Post-Covid Atemtherapie

Übungen zur Behandlung von Langzeitfolgen nach einer Corona-Erkrankung, z.B. bei Atemnot, Einschränkungen des Geruchs- und Geschmackssinn, Schwäche, psychosomatischen Symptomen und Ängsten.

Mittwoch 14. Juli 2021, 19.00 - 20.00 Uhr

Regenerieren und Immunkräfte stärken mit der Heilkraft der Stimme



Die Themenabende sind unabhängig von einander buchbar.

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

Ablauf: individuelle kleine Atemtherapie Gruppe (max. 6 TeilnehmerInnen) 60 Minuten

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

Teilnahmebeitrag: 30,- € je Themenabend inklusive Eintritt in der Salzgrotte;

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

Anmeldung: verbindliche Anmeldung und Vorauszahlung, da es nur wenige Plätze gibt; kostenlose Absage bis 48 Std. vorher, danach kann der Platz für den selben Abend weitergegeben werden;

SalzAmbiente Tel. 089 638 510 70