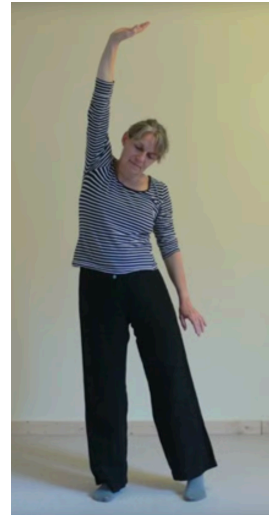


„Atme Dich frei“ in der Salzgrotte „SalzAmbiente“

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 sowie zu einer Stärkung des Immunsystems. Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen ermöglichen eine körperlich-seelische Balance, fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Themenabende wenden sich an Menschen die bereit sind für ihre Gesundheit selbst etwas zu tun. Ganzheitliche Atemtherapie ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet, die die Heilkraft des Atems kennenlernen möchten, um diese auch im privaten und beruflichen Alltag wirksam anwenden zu können. TeilnehmerInnen berichten u.a. von Symptom-Erleichterungen, von mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebendigkeit.



Die Themenabende:

Mittwoch 12. Oktober 2022, 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 Geschmackssinns, Schwäche, psychosomatischen Symptomen und Ängsten; Bei Interesse sind weitere Übungsabende mit 3 bis 5 TeilnehmerInnen individuell planbar.

Montag 14. November 2022, 19.00 - 20.00 Uhr

Regenerieren und Immunkräfte stärken mit der Heilkraft des Atems

Atemübungen zur Entspannung und Vitalisierung.

Mittwoch 7. Dezember 2022, 19.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitsbewusstsein & Meditation

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Die Themenabende sind unabhängig voneinander buchbar.

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

Ablauf: individuelle kleine Atemtherapie Gruppe (max. 5 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, E-Mail: kontakt@salzambiente.de