

Körper Geist und Atem

Bewusstes atmen kann so Einiges bewirkt! Auf jeder unserer Ebenen.

Der Atem lehrt uns still zu werden, den Kopf frei zu bekommen und er führt uns lebenswichtige Energie in Form von Sauerstoff zu. Das Kraftwerk des Körpers hat oftmals verlernt, diese Energien aus der Luft zu entnehmen. Spezielle Atemtechniken, bringen uns wieder in die Möglichkeit, ganz selbständig kann jeder Veränderungen in Körper und Geist erzielen. Wenn man weiß wie, kann man immer darauf zurückgreifen!

Jeden Donnerstag von 19.00 - ca. 21.00 Uhr (außer am 1. Donnerstag d. Monats)

Ausgleich freiwillig

Im Allseitig Klang- und Seminarzentrum, Hauptstraße 7, 95100 Selb-Plößberg

