

Luft holen im April



Komm, atme mit uns!

Die warme Luft des Frühlings kommt und bringt eine wunderbare Möglichkeit mit sich, tief einzuatmen und sich einen Moment zu gönnen, um nach innen zu kehren.

Aber manchmal können wir nicht einmal Luft holen, weil alles um uns herum so schnell geht, dass wir kaum zum Atmen kommen! Daher möchte ich dich einladen, mal kurz auf Pause zu drücken und deine Atmungsprozess ein bisschen näher anzuschauen, zu forschen und zu optimieren.

Jeden Mittwochabend in April wirst du die Möglichkeit dazu haben!

Nachdem ich 2021 eine Ausbildung zur zertifizierten Entspannungsberaterin und Atemcoach in Tirol, sowie 2023 ein 300 Stunden Yoga-Teachertraining in Indien

abgeschlossen habe, möchte ich mein Wissen nun in dieser Schulung weitergeben. Damit möchte ich anderen helfen, Ruhe zu finden und sich in einen entspannten Zustand zu bringen - abseits von einer Massage!

Die Regulierung des Atems kombiniert mit leichten meditativen Übungen ist eine natürliche und einfache Art, genau diesen Zustand zu erreichen.

Komm, atme mit uns!

**Mittwoch, 3., 10., 17. und 24. April,
18-19 Uhr. 19 EUR pro Einheit
Einzel oder mehrfach buchbar.
massagepur, Vickie Jenny, Mühlau
Für mehr Informationen, oder um
deinen Platz zu reservieren:**

www.luft-holen.at

0664 434 9779