

Luft holen im April



Komm, atme mit uns!

Ich lade dich ein, tief einzusatmen, und dir einen Moment zu gönnen, um nach innen zu kehren und deinen Atmungsprozess ein bisschen näher anzuschauen, zu forschen und zu optimieren.

Jeden Mittwochabend in April wirst du die Möglichkeit dazu haben!

**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:
www.luft-holen.at
0664 434 9779**

Eine Stunde besteht aus:

- * Dich mit deiner Atemmuskulatur vertraut machen, aufzuwärmen und leicht zu dehnen
- * Atmungsübungen lernen und ausüben
- * Kürze Entspannungsmeditation um die Wirkungen nachzuspüren
- * die Stunde ausklingen lassen mit einem Klangschalen-Sound Bath

Die Regulierung des Atems kombiniert mit leichten meditativen Übungen ist eine natürliche und einfache Art, zur Ruhe und Stille zu kommen.

Komm, atme mit uns!