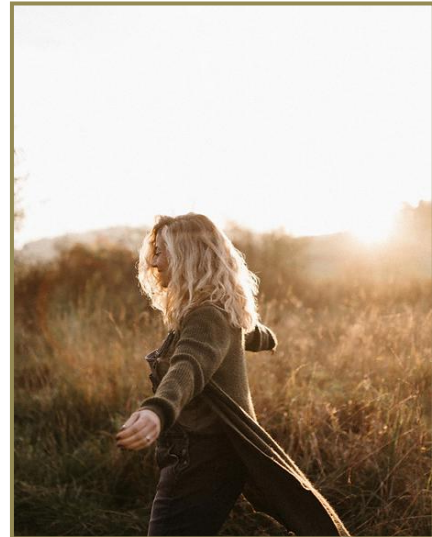


Atem-Workshop

Lerne deinen Atem bewusst für dich und deine Gesundheit zu nutzen.

Stell dir vor es gäbe ein Mittel für Leichtigkeit, dass du immer bei dir trägst. Du dosierst nach Bedarf. Spürst sofort Erleichterung. Körperlich und geistig. Du brauchst kein Rezept dafür. Du kannst es so oft wiederholen, wie du möchtest. Weil es vollkommen natürlich ist.



Es werden Atemtechniken vorgestellt die mehr Energie liefern, innere Unruhe reduzieren, die Entspannung fördern und deinen Schlaf verbessern.

- Wann:** Fr., 10.3.2023, 19:30 Uhr
Wo: Besprechungsraum Vitum
Kosten: € 8 pro Person
Vortragende: Ingrid Obermüller
(Yogalehrerin, Atemtherapeutin)
Anmeldung: 07286/82 76-12
burgstaller@putzleinsdorf.at



Gesundes

