



Atem-Workshop

„Kohärentes Atmen“

Kohärentes Atmen ist eine Atemtechnik, die darauf abzielt, den Atemrhythmus zu verlangsamen und das Nervensystem zu beruhigen.

Es wird auch als Herzratenvariabilitäts-Biofeedback bezeichnet und wird oft als eine Methode zur Stressbewältigung und Verbesserung der körperlichen und emotionalen Gesundheit eingesetzt.



NEUER TERMIN!!!

Wann:

Sa., 29.04.2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Wo:

Besprechungsraum Vitum (EG)

Ausgleich:

€ 75 pro Person

Vortragende:

Ingrid Obermüller
(Yogalehrerin, Atemtherapeutin)

Anmeldung:

07286/82 76-12
burgstaller@putzleinsdorf.at

Bitte Yogamatte, und Decke mitnehmen.



Gesundes

