KEB Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Atemseminar "Organe beatmen und Immunkraft stärken"

Fr 04.02.2022, 18.00 Uhr - So 06.02.2022, 13.00 Uhr

Ort:
Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich

Atem ist Leben. Wie wir atmen, so leben wir und umgekehrt gilt, wie wir leben so wird mit der Zeit unser Atem. Er reagiert auf alles was wir tun und uns geschieht. Im Ausatem entspannen wir und lassen Verbrauchtes los, das hilft zu entgiften. Im Einatem nehmen wir Neues auf, das belebt und erfrischt. Was tun, wenn der Atem stockt und die Luft ausgeht?
Wie können Sie in Krisenzeiten den eigenen Rhythmus leben und bei Stress die Ruhe bewahren?
In diesem Kurs wenden Sie sich achtsam dem eigenen Atemgeschehen zu. Sie erfahren etwas über den Zusammenhang von Atem und Bewegung und lernen Ihre Organe (Lunge, Leber, Herz und Nieren) mit dem Atem
auf spezielle Weise anzusprechen.
Die Atem-, Körper- und Stimmübungen sind leicht erlernbar und in den Alltag übertragbar. So können Sie sich schützen und mit dem bewussten Atmen Ihre Gesundheit aktiv unterstützen, denn bewusstes Atmen hilft Ihnen, die Immunkraft zu stärken und bei Belastungenund Herausforderungen besser geschützt zu sein!
Keine Vorkenntnisse nötig, sich einlassen genügt!

Mitveranstalter:
Landvolkshochschule

Referentin:
Martha Sammer

Kosten:
235 Euro

Hinweis:
Anmeldeschluss: 25.01.2022

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.
Große Messergasse 1
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12
Telefax (08 51) 3 93 74 19
E-Mail: keb@bistum-passau.de
www.keb-bistum-passau.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Veröffentlichungsdatum: 12.01.2022

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.
Große Messergasse 1
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12
Telefax (08 51) 3 93 74 19
E-Mail: keb@bistum-passau.de
www.keb-bistum-passau.de