



sound of shells

Heilsames Atmen

Zeitdruck, Termine, Verpflichtungen, verschiedene Möglichkeiten zwischen denen wir uns entscheiden sollen, Hindernisse und Schwierigkeiten im Alltag bringen uns oft in Stress und Spannung. Umso wichtiger ist es, immer wieder innezuhalten und zu entspannen, - körperlich und mental. Auch unsere Gedanken sollen entspannen und zur Ruhe kommen dürfen. Dazu werden verschiedene Übungen mit dem Atem angeleitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bequeme Kleidung und eine eigene Decke sind mitzubringen.
maximal 8 Teilnehmer

Termine: Dienstags: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kosten: 20,- € pro Abend

Ort: Praxis Angela Sommerfeld, Krempelsdorfer Alle 28 B, 23556 Lübeck

Anmeldung:

telefonisch 0451/ 59 29 59 8, mobil 01772878205, per Mail info@atem-bildung.de.
Vergabe der Plätze nach Anmeldungseingang