

ATMEN – IM FLUSS SEIN UND KRAFT TANKEN

Im Beruf und Alltag müssen wir durchhalten und „einen langen Atem haben“. Dadurch fühlen wir uns angespannt. Vielen gelingt es nach einem anstrengenden Arbeitstag nicht mehr sich ausgleichend zu erholen. Sie bleiben im Dauerstress und entwickeln Fehlhaltungen und Fehlathmungen. Die Atmung beeinflusst als zentrale Körperfunktion alle körperlichen und seelischen Vorgänge wie Verdauung, Konzentration, Stimme und Stimmungen.

Im Seminar wird die Möglichkeit geboten, sich dem eigenem Atem und Körper bewusst zuzuwenden, die persönlichen Atem und Verhaltensmuster kennenzulernen und in der Gruppe gezielte Atemübungen zur Stressbewältigung durchzuführen. Im Ergebnis können einengende Atem-und Lebensmuster aufgelöst, die Stimme befreit und Stresssymptome reduziert werden.

Termin: Mittwoch, 01.04.2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

01.04.2020
10.00 – 16.00 UHR

Seminar



Dozentin: Mareike Scheele, Atemtherapeutin

Gebühr: 10 €, ermäßigt 5,00 €,
max. 7 Teilnehmerinnen

Ort: Frauenzentrum Marie e.V.,
Flämingstr. 122, 12689 Berlin

Anmeldung:

030 978 910 01

info@frauenzentrum-marie.de