

Befreites Atmen fürs Wohlfühl

Unterschiedliche Faktoren, wie schnelle Erledigungen, hastiges Essen, zu wenig Schlaf und Ärger empfindet der Körper als Stress.

Das Atemzugvolumen verändert sich. Herzklopfen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme und muskuläre Verspannungen können entstehen.

Bewusste und sauerstoffanreichernde Atemzüge geben dem Körper Regenerationspausen. Er kann Energiereserven besser aufbauen und Zellschäden besser reparieren.

Was bedeutet das „Atem -Trio“ für das eigene Herz-Bauch-Wohlfühl?

Man bekommt einen Einblick in das dynamische Atmen für mehr Atemvolumen, das fokussierte Atmen zur Entspannung und das entgiftende Atmen für den Stoffwechsel.

Termin: 14. März 2024, von 18.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 10 €

Anmeldung erforderlich:

Sybille Pfeifer, Heilpraktikerin, Mentaltrainerin (DGMT)

Tel: 06128 – 8600 920