



„Bewusster Atem“ - Workshop

Montag, 26. Februar 2018, 11-14 Uhr

In einfachen Übungen und kleinen Experimenten spüren wir den vielfältigen Zusammenhängen zwischen Atem und Wohlbefinden nach – mal jeder für sich, mal in Kleingruppen. Wir greifen unbewusste Atemmuster aus dem Alltag auf und entwickeln im Laufe des Workshops Möglichkeiten, diese positiv zu beeinflussen. Mit einer Phantasiereise zum Thema Atem lassen wir den Workshop entspannt ausklingen.

Bitte warme und bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Trinken mitbringen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Workshop ist kein therapeutisches Angebot. Jeder Teilnehmer haftet für sich selbst.

Kosten: 10 € Teilnehmerinnenbeitrag. Nach verbindlicher Anmeldung wird auch im Falle einer Absage oder dem Fernbleiben von der Veranstaltung (unabhängig von den Gründen) die Teilnahmegebühr in voller Höhe fällig.

Ort: Gemeindezentrum Luthergemeinde, Martin-Luther Platz 1, 2. Stock

Anmeldung: Bitte bis Mi, 21. Februar 2018 an monika.klamt@revela.de.

Kursleitung, Information: Monika Klamt, Telefon: 069.46003372, www.revela.de

Der Workshop ist ein Angebot der HILFE IM NORDEND e.V.

Erwerbslose TeilnehmerInnen erhalten auf Anfrage einen Zuschuss.

Ansprechpartner: Michael Eismann, 069. 490574