



Atemtag im Schloss

im Raum der Sinne

„Wird der Atem freier, so wird der ganze Mensch frei.“

(J.L. Schmitt, Initiator der Atemheilkunst)

In unserem Alltag sind wir immer wieder gefordert. Vielfältige Emotionen oder Stress haben Auswirkungen auf unseren Atem, der sich stets den äußeren Bedingungen und unserem seelischen Zustand anpasst. Wir halten ihn an oder kommen außer Atem, ohne dass uns das oft bewusst ist. Atemarbeit trägt zu mehr Achtsamkeit, Wohlbefinden, Entspannung und Entschleunigung bei und ist hilfreich bei verschiedenen körperlichen Beschwerden.

Was erwartet dich am Atemtag?

- **wohltuende** Atemangebote auf dem Hocker und auf bequemen Matten, die die **eigenen Atemräume erfahrbar** machen
- Atemangebote **schärfen die Empfindungsfähigkeit** für den eigenen Körper

Was mitbringen?

- Kissen und Decke
- bequeme, warme Kleidung

Wann: Samstag, den 16.10.2021

10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
und 15.00-17.00 Uhr

Wo: im Schloss
Immenstadt, Raum der Sinne

Kosten: 85 Euro

Teilnehmer: 8 - max. 14

Anmeldung bis 12.10. 2021
per Mail oder telefonisch
info@atemraum-allgaeu.de
08321/6198652

Eva-Maria Gehring
Lehrerin, Ausbildung in
Atemtherapie/Atempädagogik
Mitglied im Berufsverband für
Atem (AFA/BVA)

www.atemraum-allgaeu.de