

Atmen zum Stressabbau

**Dauerstress schadet unserem Organismus!
Die Integrative Atemgymnastik ist ein wirksames Mittel, den
Alltagsstress abzubauen!**

In den Atemstunden

- schaffen wir dem Organismus ein Atem-Ventil, indem wir die inneren Spannungen mit dem Ausatem loslassen, seufzen, stöhnen oder schreien
- regen wir die Körperoberfläche an, bis wir uns spüren
- bauen wir Kraft und Energie auf
- drücken wir Gefühle aus
- lernen wir, uns abzugrenzen
- Nähe zuzulassen
- und den Augenblick zu genießen

**Zeit: Mittwoch 16.00 – 18.00 ab 7. Oktober (Anfänger)
 Dienstag 19.00 – 21.00 ab 6. Oktober (Fortgeschr.)**

Ort: Zentrum Berggasse, Berggasse 33 / Ecke Hahngasse, 1090 Wien

Kosten: 6 Termine: € 135.-
 Der erste Termin kann zum Schnuppern besucht werden (€ 25.-)

Leitung: Mag. Waltraud Degen
Atemlehrerin (Integrative Atemgymnastik, Integratives Atmen nach W. Ehrmann) war 19 Jahre lang Kursleiterin am Universitäts-Sportinstitut Wien („Atemgymnastik und Körpererfahrung“).
www.atem-natur.at, www.atman.at



Anmeldung: 0699/151 01 946, waltraud.degen@utanet.at