Zeit zum Durchatmen

12.-14. November 2027, Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

Zeit zum Durchatmen, 12. – 14. November 2027, EBZ Hesselberg

Ausgepowert? Müde? Gestresst? Zeit zum Durchatmen!
Erleben Sie wie der Atem zur Kraftquelle werden kann: achtsames Spüren, Dehnen und Bewegen helfen, den Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Das erfrischt Körper, Geist und Seele. Stress und Spannungen können sich lösen, neue Lebendigkeit entsteht.
Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und stärken Widerstandskraft, schenken Ruhe und Gelassenheit, beflügeln Kreativität und Spiritualität.

Leitung: Susanne Schrage
Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 282,50 € / DZ 268 € / o.Ü. 170,50 €
Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de