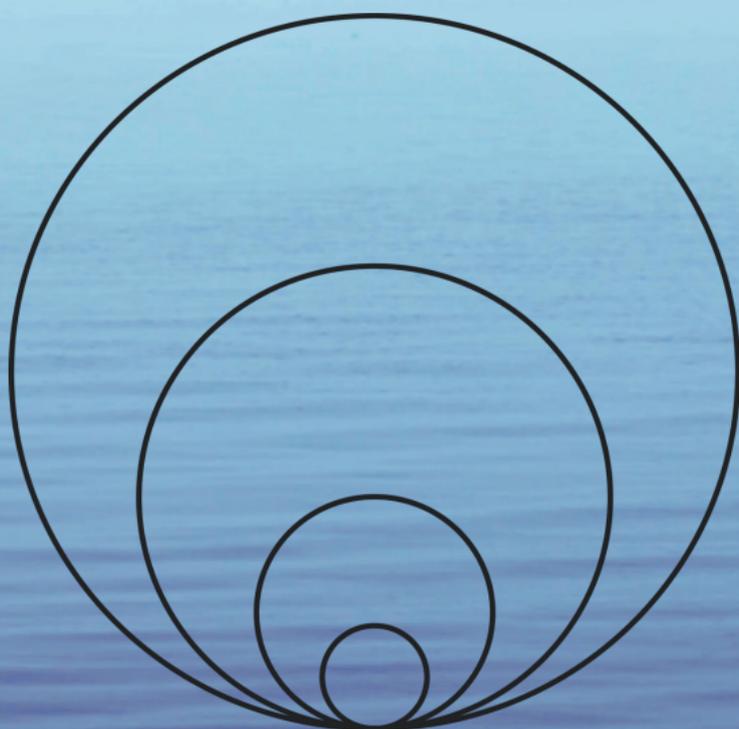


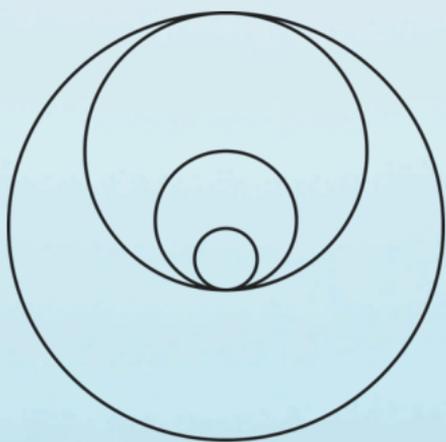
ATEM - HEILSAM
&
TAKETINA

Seminar vom
15.-17. Nov. 2024

ATME EIN



ATME AUS



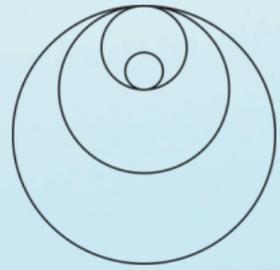
ATEM -
HEILSAM
MIT BEATE
ACHTNER



TAKETINA
MIT DOROTHEA
NIEDECKEN

Unsere Atmung - Unsere Schatztruhe

- Entspannung
- Energie
- Lebensfreude
- Wohlgefühl
- Selbstheilungskräfte des Körpers
- typenspezifische Atmung durch entdecken eigener Vorlieben: dominante Einatmung
dominante Ausatmung
unterschiedliche Körperhaltungen



Unsere Atmung beeinflusst uns ganzheitlich:

physisch

- Blutkreislauf
- Hormonsystem
- Lungenfunktion
- Herztätigkeit
- Gelenke
- Leistungsfähigkeit
- Sprechstimme

psychisch

- Stimmung
- Emotionen
- Konzentrationsfähigkeit



... eine Kombination aus bewegter Meditation, kreativer Musikalität und Selbsterfahrung.

Erleben von Mehrdimensionalität - einfach & komplex



Ort

Puls & Raum, Lilienweg 27a, Gießen
Übernachtung ist im Seminarhaus
möglich

Kurszeiten

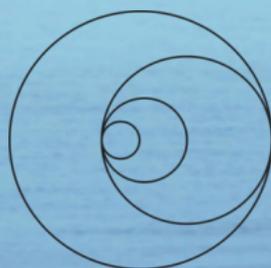
Freitag: 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag: 10 - 13 / 14:30 - 17 Uhr,
Abends optional
Thetadrumming

Sonntag: 10 - 14 Uhr

Kosten **176 €**

early bird 156 € bis 1.10.



bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Yogamatte,
etwas Köstliches für das Mittagsbuffet

Anmeldung bitte mit Geburtsdatum

info@belcanto-achtner.de

info@najasana.de

dorothea@puls-und-raum.de

www.puls-und-raum.de