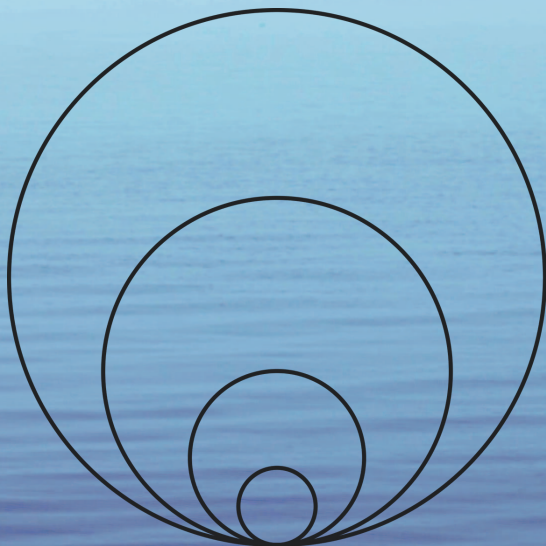


ATEM - HEILSAM  
&  
TAKETINA

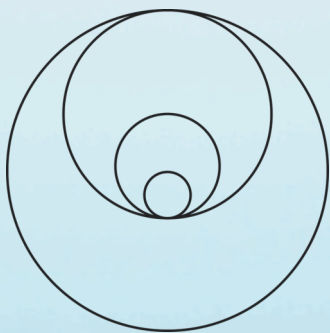
Seminar vom  
15.-17. Nov. 2024

---

ATME EIN



ATME AUS



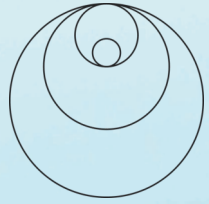
ATEM -  
HEILSAM  
MIT BEATE  
ACHTNER



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

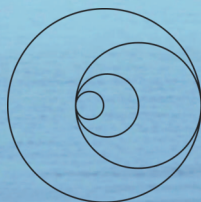
Freitag: 18:30 - 21:30 Uhr

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](mailto:info@belcanto-achtner.de)

[info@najasana.de](mailto:info@najasana.de)

[dorothea@puls-und-raum.de](mailto:dorothea@puls-und-raum.de)

[www.puls-und-raum.de](http://www.puls-und-raum.de)