

ICH ATME ATME

- Übungen zur Tiefenatmung
bringen RUHE
und KONZENTRATION
- dominante EINATMUNG oder
dominante AUSATMUNG
bringen ENTSPANNUNG
und WOHLGEFÜHL
- innere und äußere Balance
bringen STABILITÄT
und GELASSENHEIT
- die jeweils dominante Atmung zeigt
den Weg zur richtigen Körperhaltung
im SITZEN
im STEHEN
im LIEGEN
beim GEHEN
beim SPRECHEN
beim SINGEN

● NATURHEILPRAXIS Najasana

Beate Aichtner,
Heilpraktikerin
Steinkaute 15
35396 Gießen

Tel 0176-805 143 88
Mail:
info@najasana.de
www.najasana.de

A TEM

MIT DEM ATEM
VERBINDEN WIR
UNBEWUSSTES
MIT BEWUSSTEM

EIN TAG FÜR DIE GESUNDHEIT

TERMINE

Förderung deiner Selbstheilungskräfte

28.03.2026 09.05.2026

Finde über den Atem zu deiner Stimme

18.04.2026 16.05.2026 29.05.2026

☛ Zeiträume:

samstags 10.00 - 17.00 Uhr

☛ mitzubringen:

bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und
warme Socken

☛ Kosten: 98 EUR

(Getränke, Snacks, warme Mahlzeit incl.)

Die Seminare sind auch jederzeit
in ihrer Region möglich.

☛ NATURHEILPRAXIS Najasana