

ICH ATME ATME

- Übungen zur Tiefenatmung
 bringen RUHE
 und KONZENTRATION
- dominante EINATMUNG oder
 dominante AUSATMUNG
 bringen ENTSPANNUNG
 und WOHLGEFÜHL
- die jeweils dominante Atmung zeigt
 den Weg zur richtigen Körperhaltung
 im SITZEN
 im STEHEN
 im LIEGEN
 beim GEHEN
- NATURHEILPRAXIS NajaSana

Beate Achtner, Tel 0176-805 143 88
Heilpraktikerin
Steinkaute 15
35396 Gießen Mail:
 info@najasana.de
 www.najasana.de

ATEM

MIT DEM ATEM
VERBINDEN WIR
UNBEWUSSTES
MIT BEWUSSTEM

KURSE

zu ATEM – KÖRPER – STIMME,
HAUT und GESUNDHEIT

TERMINE

17./18.01.2026

21./22.02.2026

14./15.03.2026

- Zeiträume:
Samstag 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr
- mitzubringen:
bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und
warme Socken
- Kosten: 180 EUR
(Getränke, Snacks, warme Mahlzeit incl.)
- NATURHEILPRAXIS NajaSana