

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 Ahtner,
Heilpraktikerin
Steinkaute 15
35396 Gießen

Tel 0176-805 143 88
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