



Familienzentrum

Workshop

„ATEMPAUSE – ZEIT FÜR DICH, ZEIT ZUM DURCHATMEN“

Als Elternteil jonglierst du täglich mit vielen Aufgaben, sodass Stress und Anspannung oft ständige Begleiter sind. In diesem Workshop lernst du, wie es gelingen kann, dich mit der Kraft deines eigenen Atems zu beruhigen und zu entspannen. Diese Inhalte erwarten dich:

- Einführung ins Nervensystem und die Rolle der richtigen Atmung
- Bedeutung der richtigen Atemtechnik, um in Stresssituationen wieder schnell ins Gleichgewicht zu finden
- Effektive Atemübungen für den Alltag, wenn keine Zeit für lange Entspannungsphasen bleibt
- Geführte Atemreise mit Kennenlernen des „verbundenen Atems“

WANN Do., 30.1.25, 19 bis 21 Uhr

Wo Bienenhaus Egg, Loco 602

LEITUNG Florian Punzenberger (Physiotherapeut, Osteopath, Atemtherapeut)
Dagmar Timmers-Fehr (zert. Atemtrainerin)

FÜR WEN für ALLE, die sich nach einer kleinen Auszeit sehnen; keine Vorkenntnisse erforderlich

KOSTEN 30 Euro

ANMELDUNG: eva.meusburger@egg.cnv.at

BEGRENZTE
TEILNEHMER/INNENZAHL