BV76701 - Atempause für Frauen - Workshop

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Dorothea Büttner
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Wer viel für andere tut, sollte auch an sich denken. Lernen sie heute eine Möglichkeit kennen, wie Sie mithilfe von Achtsamkeitsübungen eine “Atempause" erhalten. Diese Übungen aus der ganzheitlichen Atemtherapie bieten einen Zugang zu Ihrem Atem. Dies kann helfen, sich für Momente aus dem Alltagsgeschehen herauszunehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Übungen sind leicht umzusetzen und werden sitzend oder stehend durchgeführt.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum