

# ATEMTRAINING

Kurse für ganzheitliche Atemgesundheit in Kleingruppen

YOGA - RAUM Gerolzhofen

Atmen gegen Rückenschmerzen?

Atmen gegen Stress und hohen Blutdruck?

Atmen, um besser zu schlafen?

Atmen, um Deine Leistungsfähigkeit und Stimmung zu verbessern?

Dein Atem hat weit mehr Auswirkungen auf Deinen Gesundheitszustand als Du denkst. Er ist die Quelle Deiner Lebensenergie. Mit Hilfe bewusster Atmung und gezielter Atemarbeit kannst Du Deine Gesundheit und Deine Selbstheilungskräfte stärken.

Durch Erkrankungen, Schmerzen, ungesunden Lebensstil, Traumata etc., hast Du Dir vielleicht Atemmuster angewöhnt, die Deinen Körper schwächen und auf Dauer krank machen. Ganzheitliche Atemarbeit unterstützt Dich dabei, zu gesunden Atemmustern zurückzukehren.

Gesundes Atmen wirkt sich positiv auf Entzündungsvorgänge im Körper aus, die Sauerstoffversorgung Deines Körpers verbessert sich, chronische Atemwegserkrankungen können nachhaltige Besserung erfahren.

Durch Aktivierung Deines Vagusnervs reguliert sich Dein Blutdruck, Stress wird abgebaut, Angst- und Panikgefühle werden verringert.

In diesem Kurs erwarten Dich Atem- und Entspannungsübungen genauso wie Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung Deines Körpers. Du lernst Deinen Atem bewusst einzusetzen, mit Stress und Schmerzen umzugehen, Dich zu entspannen und Energie zu tanken.

Termine ab Januar 2023

Freitags vom 13.01.2023 bis 10.02.2023 von 18.00 – 19.15 Uhr

Samstags vom 14.01.2023 bis 11.02.2023 von 10.00 – 11.15 Uhr

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 5 Personen begrenzt  
Kursgebühr: 125 Euro (5 Kurseinheiten)



[www.yoga-raum-gerolzhofen.de](http://www.yoga-raum-gerolzhofen.de)  
Christina Drost (HP) – Yoga-Raum Gerolzhofen  
Tel.: 09382 3196260 – [yoga-raum@gmx.de](mailto:yoga-raum@gmx.de)

