

Der erfahrbare Atem-Vortrag

Achtsam Atmen - Achtsam Leben

Wie du atmest, so lebst du.

Andreas Tenzer

Der Atem ist unsere Lebenskraft - ohne Atem kein Leben ☺.

Unser Atem schenkt uns aber nicht nur das Leben an sich, er bietet uns auch ein breites Spektrum an Erfahrungsmöglichkeiten. Er ist ein wertvolles Instrument, um den gegenwärtigen Augenblick zu spüren - ganz hier und ganz jetzt zu sein. Er ist uns behilflich, unsere innere Landschaft zu erkunden und vermag, uns zu einer Reise über uns selbst hinaus mitzunehmen.

Der Atem kann uns entspannen und uns wieder ins Gleichgewicht bringen, unser Energielevel steigern und uns auf Störungen im Energiefluss hinweisen.

Der Atem versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und ist so auf eine ganz pragmatische Weise für unseren Stoffwechsel zuständig, der wiederum für unser Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen verantwortlich ist.

Je achtsamer - bewusster - wir unseren Atem wahrnehmen umso achtsamer - bewusster - können wir unser Leben erfahren und gezielt darauf Einfluss nehmen. Dieser Abend ist auch eine Einladung durch einfache Übungen den Atem zu erforschen.



Anmeldung: Telefon: 08083 / 54 62 19
Email: info@lydia-bals.de

Beitrag: kostenlos
Termin: wird zu gegebener Zeit festgelegt
Zeit: 19:00 bis ca. 20.00 Uhr
Ort: Regenbogenraum, Neufahrn 3a, 85469 Walpertskirchen

Referentin: Lydia Bals
Heilpraktikerin für Psychotherapie/HPG
Trainerin für Integrative Atem- und Körperarbeit



www.lydia-bals.de