

## Atementspannung

Der Atem ist die stärkste Kraft auf dem Weg zur Entspannung.  
Er stärkt unsere Selbstheilungskräfte und bringt die Persönlichkeit zur Entfaltung.  
Den eigenen Atem richtig zu erleben, ihn bewusst wahrzunehmen, führt zu einer tiefen inneren Ruhe und zu einer inneren Balance.

**Abendinhalte 17.00 - 21.00:**

**Eröffnung/Kennenlernrunde - Was ist guter, tiefer Atem? - Wie atmen wir? - Was macht der Atem mit uns? - Atemübung: Atemwahrnehmung/Sie spüren die positive Wirkung des bewussten, tiefen Atems**

**19.00 - 19.30: Pause**

**Was ist gerade passiert? - Wie erleben Sie den tiefen Atem? - 2. Atemübung zu Vertiefung - Was bedeutet Entspannung - Wie kann ich mich selber entspannen, beruhigen, regulieren? - Atemreise – Abschlußrunde.**

Seminarort: Oranienstr. 40, 47051 Duisburg  
Investition: 49,00 € incl. MwSt.  
Anmeldung: [info@waschat-graef.de](mailto:info@waschat-graef.de) oder 0203 39 38 94 00

Zu allen Seminaren und Workshops stellen wir Getränke und köstliche Speisen bereit.  
Vegetarische und vegane Alternativen werden ebenfalls berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spass & spannende Stunden mit uns.

