



# Genussvoll atmen

## Ein Lebenselixier Seminar für Frauen

Die „Integrative Atemgymnastik“ ist eine Sammlung hochwirksamer Atem-Bewegungsübungen zum Abbau hemmender Atemgewohnheiten und zur ganzheitlichen persönlichen Genussvoll atmen Arbogast 24Entwicklung.

Die Übungen lassen körperliche und psychische Spannungen rasch abfließen und öffnen den Weg zum freieren, tieferen Atmen. Sie erfrischen Körper, Herz und Geist, sind einfach zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet.

Sie bahnen dem Natürlichen und Kreatürlichen in uns einen Weg, der Freude am Atmen, am eigenen Körper, an der eigenen Kraft und der eigenen Stimme, am eigenen Ausdruck, am Verspieltsein und am Miteinander.

Termin: **24.-26. Mai 2024**, Fr 16.00 Uhr bis So 12.30 Uhr

Ort: **Bildungshaus St. Arbogast**, Montfortstraße 88, 6840 Götzis

Kursbeitrag: € 240.-

Leitung: **Mag. Waltraud Degen**

Atemtrainerin für Integratives Atmen (Verein Atman) und Integrative Atemgymnastik, langjährige Leiterin von körperzentrierten Frauengruppen und Seminaren in Meditativer Natur- und Kraftplatzerfahrung.

**[www.atem-natur.at](http://www.atem-natur.at), [www.atman.at](http://www.atman.at)**

Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, Tel: +43 5522 36006  
E-Mail: [willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at), [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)



**Ich freue mich auf unser gemeinsames  
genussvolles Atmen!**