



Genussvoll atmen

Die schönsten Übungen aus der Integrativen Atemgymnastik

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

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.

Zeit: Mittwoch 17.00 -18.30 ab 1. März 2023 (5x)
Termine: 1., 8., 15., 22. und 29. März 2023
Ort: Zentrum Berggasse, Berggasse 33, 1090 Wien (U4, Linie D, 1, 40A)
Kosten: € 125.-
Leitung: **Mag. Waltraud Degen**

Atemlehrerin für Integrative Atemgymnastik seit 1992,
19 Jahre Kursleiterin am Universitätssportinstitut Wien,
langjährige Leiterin von körperzentrierten Frauengruppen,
Chakrenseminaren und Seminaren in Meditativer
Naturerfahrung.



Anmeldung: Per Mail: waltraud.degen9@gmail.com bis 15. Februar
Tel: 0699/ 151 01 946, www.atem-natur.at

Ich freue mich auf unser gemeinsames
genussvolles Atmen!