



## Konzentriertes Atmen

Konzentriertes Atmen – inneres Loslassen – bewusster Leben

**Jeden Montag um 20:00 Uhr**

**Ohne Anmeldung**

### **Was ist konzentriertes Atmen?**

Durch verschiedene Atemtechniken lernen Sie gezielt auf Ihre Atmung zu achten und dadurch bewusst Ihren Körper zu entspannen. Eine faszinierende Erfahrung wird es für jeden Teilnehmer sein, wie schnell dadurch Körperfunktionen beruhigt werden können. Ihre Herzfrequenz wird spürbar gesenkt, der Blutdruck reduziert und ein Entspannungszustand bewusst herbeigeführt.

#### **Positive Wirkungen:**

- Stresslevel wird reduziert
- Blutdruck wird gesenkt
- Bessere Verdauung
- Giftstoffe werden abtransportiert
- ...

