
Der Atem als Gesundheitshelfer

Den Atem in allen Lebenslagen nutzen um Körper und Geist zu harmonisieren, Stress abbauen, Energie generieren, Entsäuern, das Nervensystem ausbalancieren, die HRV (Herzratenvariabilität) zu senken. Gesundheitsvorsorge durch Sauerstoffversorgung von Körper, Zellen und Gehirn. Stärke dein Immunsystem!

Dieser Workshop unterstützt in angenehmer Atmosphäre kompetent dich mit deinem Atem auseinander zu setzen und deine eigene Gesundheitskompetenz zu stärken.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 54,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Verfügbare Termine