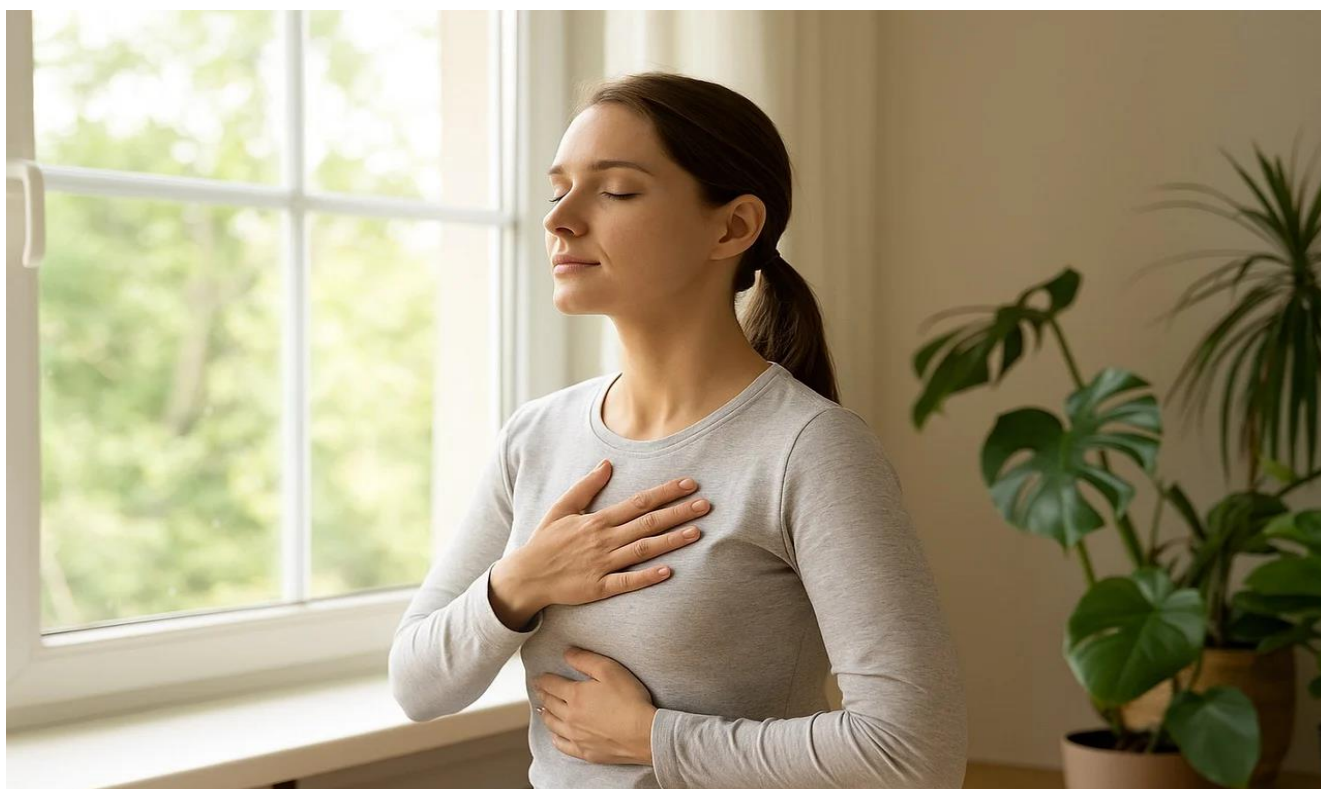


Durchatmen! Im Alltag Entspannung finden



Über 20.000-mal atmen wir pro Tag ein und aus – die allermeiste Zeit unbewusst und ohne darauf zu achten, ob unser Atem gerade flach oder tief ist. Dabei können wir unseren Atem gezielt einsetzen: z.B. um zur Ruhe zu kommen, Schmerzen zu lindern, um uns lebendiger zu fühlen oder wirklich „da“ zu sein, statt ständig an gestern und morgen zu denken.

Dieser Workshop bietet vor allem zahlreiche praktische Atem-Anleitungen, aber auch interessante Einblicke in die körperlichen Grundlagen des Atmens.



Wann: Samstag, 13. Juni 2026, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Wo: Marktplatz 3/3, 4202 Hellmonsödt

Kosten: von den Kosten von 50,00 Euro werden 10,00 Euro von der Gesunden Gemeinde übernommen, daher Kosten von 40,00 Euro (darin enthalten: Seminarunterlagen, Pausenverpflegung, Kaffee, Tee, Kekse, Nüsse...)

Referentin: Dr. Maria Ecker-Angerer (Psychotherapeutin)

Anmeldung bis 03. Juni 2026 unter maria.ecker@existenzanalyse.at