



Atemrhythmus – Lebensrhythmus

**Atemtraining mit Renate Kirmse, Atemtherapeutin AFA®,
im AWO-Aktivtreff Louise Schroeder**

Kein Atemzug gleicht dem anderen. Wir atmen tief, flach, ruhig, schnell – unser Atem passt sich flexibel an und reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt.

Wenn unsere Atmung nicht wie gewohnt „funktioniert“, wir schnell außer Atem geraten, und wir nicht mehr tief durchatmen können, wird uns die Atmung bewusst.

Wenn Belastungen, Schmerzen, Konflikte, Hektik und Überforderung über längere Zeit bestehen, kann unser natürlicher Atemrhythmus aus dem Gleichgewicht geraten.

In diesem Kurs üben wir im Sitzen und im Stehen.

Über einfache Bewegungsübungen lernen wir unseren Atem wahrzunehmen und ins Fließen zu bringen.

Wir stärken unsere Atmung, unser Wohlbefinden und haben dabei Spaß.

Wann: Freitag, 24.09., 8.10., 22.10.21

Ort: Gefionstraße 3

Anmeldung von Mo-Fr, 9-13 Uhr: Tel. 4140 23 786

Kosten: 8,- € / Termin

=> Dieser Kurs findet in Kleingruppen, nur für Geimpfte und Genesene statt.