

SPANNUNG UND STRESS LOSLASSEN

MINIKURS ATEM UND BEWEGUNG



SPANNUNGEN LÖSEN

FREI DURCHATMEN

ZUR RUHE KOMMEN

Die Atmung ist unser Lebenselixier. Spannungen und Stress verändern unser Atemmuster und tragen dazu bei, dass wir nicht zur Ruhe kommen oder uns erholen können.



DAUER: 3 STUNDEN

ORT: NORDHORN

KENNST DU DAS?

Dein Nacken ist dauerhaft unter Spannung? Vielleicht fühlt sich dein ganzer Oberkörper steif an? Du spürst, dass deine Atmung flach ist oder du sie in stressigen Momenten sogar anhältst? Oder dir fehlt die Energie, um deinen Alltag zu gestalten? Dann könnte der Minikurs das passende sein.

MINI-ATEM- UND BEWEGUNGSKURS

Im Kurs schauen wir uns die Biomechanik der Atmung an, was unser Nervensystem damit zu tun hat und über welche einfachen Bewegungsübungen und Atemtechniken wir uns aus der Spannung in die Ruhe bringen können. So kannst du mental und körperlich regenerieren und gewinnst ein Stück deiner Energie zurück.

TERMINE

Alle weiteren Infos findest du auf [**www.geschmydig.de**](http://www.geschmydig.de).



Miriam Geschwandtner

Körperorientiertes Coaching



**Online
anmelden &
durchatmen.**

Ganzheitliches körperorientiertes Coaching

Nervensystem Regulation | Beweglichkeitstraining

Schmerzregulation über Faszienarbeit