

# INTEGRATIVES ATMEN

Neue Kurse ab 22. September 2015



Bis 12. Oktober in allen Kursen kostenlos und unverbindlich schnuppern!

## ATEM und YIN-YOGA

Den ATEM achtsam und bewusst wahrnehmen in Ruhe und Bewegung.

- Ausatmen.... Anspannung lösen, Gedanken loslassen,
- in der ATEMPAUSE zu innerer Ruhe kommen,
- einatmen.... wach, lebendig und energievoll werden!

Nach Yin-Yoga-Tradition werden der Körper und die Energiebahnen im Körper sanft und meditativ gedehnt. So werden wir beweglich und durchlässig für einen frei fließenden Atem!

ATEM ist LEBENSENERGIE

**Datum: ab 24. September, jeweils Donnerstag**

Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr

**Datum: ab 22 September, jeweils Dienstag**

Zeit: 09:30 - 11:00 Uhr



## Fit & aktiv DURCH!!!ATMEN

Mit Atem – und Bewegungsübungen, Atemreisen, Atemtechniken aus östlicher und westlicher Tradition

- den Atem bewusst wahrnehmen, vertiefen und von Blockaden befreien,
- Spannungen lösen, entlasten, entgiften und Erleichterung finden,
- im Körper präsent sein, sich erden,
- die eigene Kraft spüren und neue Lebensenergie für den Alltag gewinnen.

**Datum: ab 22. September, jeweils Dienstag**

Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Die Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet!

Teilnahme: € 12,--pro Einheit

Ort: Zentrum für Atemenergie  
Haydnstr. 2, 9500 Villach,

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Martina Wedenik, Atemtherapeutin, Meditationsleiterin  
Shiatsu-Praktikerin, Lach-Yoga-Leiterin,

Mobil: 0680/ 30 21 451

[www. atemenergie.at](http://www.atemenergie.at)

