



Heike Fink-Hauff
Coaching & Körpertherapie

„HEUTE schon geatmet?“ Workshop bewusstes Atmen

Wann: **Sonntag, 14.04.24, 14-17 Uhr**

Wo: **Melly's Kursraum
Wettbachstr. 11, Sindelfingen**

Gebühr: **35€**

Atmen ist so selbstverständlich, dass wir es tun, ohne es zu bemerken.

Jeder Atemzug hält uns am **Leben**.
Nur die wenigsten von uns atmen richtig,
so dass dadurch im **Körper Energie**
und **Kraft** zugeführt und geschaffen wird.



In unserem Alltag atmen wir sehr oberflächlich, verkrampt. Flaches und unvollständiges atmen versetzt den Körper in eine Stress- bzw. Alarmsituation, von der Natur als sinnvoller und lebenswichtiger Fluchtreflex geschaffen. Als Dauerzustand aber nicht geeignet.

Es werden einfache und sehr effektive Übungen vorgestellt und praktiziert, die jeder sofort und jederzeit anwenden kann.

Möchtest du mehr über deine Atmung erfahren und wie sie dir dienlich ist, dann melde dich gerne an.

T: 0 70 31/93 89 99 4
E-Mail: heike@fink-hauff.de
www.fink-hauff.de/kontakt

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Ich freue mich auf Dich!

Heike



Heike Fink-Hauff
Coaching & Körpertherapie



Sommerhofenstr. 65, Sindelfingen
T: 0 70 31/93 89 99 4
E-Mail: heike@fink-hauff.de
www.fink-hauff.de