



Yoga- Workshop

Freier atmen

Gabriele Kiesel
19. Februar 2022, 10:00 - 13:00 Uhr
digital

DJK´ler 20 €, Externe 35 €
maximal 8 Teilnehmer

Stress, Verspannungen und Emotionen im Übermaß beeinträchtigen den natürlichen Atem und folglich unsere Gesundheit und Vitalität. Mit Hilfe von einfachen Körperübungen erforschen, erweitern und mobilisieren wir Atemräume, Zwerchfell und Bauchmuskulatur. Der Atem kann wieder natürlich fließen.

Ein vollständiger, freier Atem führt zu entspannter Wachheit.

Wir üben einfache Techniken zur Atemregelung (Prānāyāma), die Sie auch im Alltag anwenden können.

Erfahrungsgemäß benötigt man etwas wärmere Kleidung, je entspannter man wird desto eher friert man.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 4 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!