

## **FREI Atmen**

### **Thema: Lungen/ Bronchen/ Atmung**



Bist Du oft kurzatmig, oder Anfällig im Bereich der Lungen und Bronchen?

Was möchte uns unsere Seele mitteilen, wenn die Atmung und/oder die Atmungsorgane im Ungleichgewicht sind?

Wie sehen uns die Lebensthemen dazu an und fühlen uns ein.

Durch Körperarbeit, (Elemente aus dem Yin Yoga) und Atemübungen lockern wir muskuläre Spannungen und bringen wieder Weite in den Bereich der Atmung.

Um den Energiefluss zu stärken und zu stabilisieren runden wir den Workshop mit Energie und Segensarbeit für die Lungen ab.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Dieser Workshop ist für alle die freier atmen möchten und in Anbindung zu Ihrem Körper und ihrer Seele sind oder es wieder werden wollen ♡♡

Wann: September 2024 genaues Datum folgt oder gerne erfragen!

Uhrzeit: 18.30 Uhr- ca. 21.30/22.00 Uhr

Ausgleich: 48,00 €

Anmeldung: 0160/2852938

Manuela Götz