



ATEM – WORKSHOPS

mit Christa Várkonyi

im Gesundheitspark Barmherzige Schwestern
Wien 1060, Millergasse 7

18.Okt., 22.Nov. 15h -17h

Kraftquelle ATEM - Achtsamkeit für mich

Atem- und Bewegungsübungen beleben und beruhigen zugleich und das Loslassen von den vielen Dingen des Alltags wird konkret erlernbar.

Seelische und körperliche Anspannungen lösen sich über den Atem und es entsteht Stille im Kopf und Leichtigkeit in Stimmung, Körperhaltung und Bewegung!

Atemübungen stärken und fördern Heilungsprozesse besonders bei

- Schlaflosigkeit
- Stress und Spannungszuständen
- Kopfweh, Migräne
- Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen
- Ängsten, depressiven Verstimmungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Psychosomatischen Beschwerden aller Art
- Folgen von Trauma

Anmeldung: bei Christa Várkonyi,
Akad. Atempädagogin, Dipl. Lebensberaterin
Tel: 0650/730 1573 cv@kraftquelleatem.at

Kosten: einzeln 44€, beide Termine 80€
StudentInnen, Arbeit Suchende, allein
erziehende Mütter 22€

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme
Socken mitbringen!**

www.kraftquelleatem.at

