

„Atempause im Advent“

Wunderbares Atemseminar in der Vorweihnachtszeit

Eine Zeit, in die Stille einzutauchen, sich in der Tiefe der Seele zu begegnen, um Kraft zu schöpfen, zu entspannen, zu regenerieren und so den Herausforderungen des Lebens neu begegnen zu können.

Wir erfahren uns als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Alle Übungen sind leicht durchzuführen.

Eine gesunde Methode für jedes Alter.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Ort: Ottiliensaal (Nonntaler Hauptstrasse 12/5020 Sbg)

Montag: 09.12.2024 / 16:00h – 19:00h

Montag: 16.12.2024 / 16:30h – 19:30h

Anmeldung unter: 0650/21 29 810
bzw.: georg.klebel@gmail.com

Kursgebühr/Abend: € 50.- zahlbar vor Ort bei Kursbeginn

oder per IBAN: AT82 3501 8000 1803 0270

Kursleiter: Georg Klebel

Diplomierter Atemtherapeut & Atempädagoge.