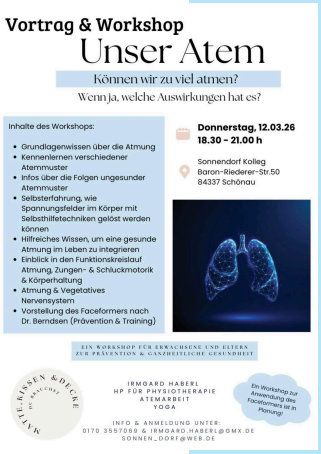
KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Unser Atem



Workshop mit Powerpoint und interaktiven Beispielen

Do 12.03.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Der Workshop vermittelt das Grundlagenwissen über die Atmung. Wir lernen unsere Atemmuster kennen und erhalten spannende Infos über die Folgen ungesunder Muster. Wir erarbeiten uns ein Wissen, wie wir eine gesunde Atmung in unser Leben integrieren können. Somatische Übungen und Selbsterfahrung sind weitere Elemente des Workshops. Außerdem wird der Faceformer nach Dr. Berendsen vorgestellt.

Bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen

Ort
Sonnendorf Saal, Baron-Riederer-Str. 49, 84337 Schönau

Mitveranstalter
Sonnendorf e.V.

Referentin
Irmgard Haberl

Kosten
38 Euro

Anmeldung
01703557069 oder irmgard.haberl@gmx.de oder sonnen_dorf@web.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-02-25 09:43:37

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de