

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

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

Vortrag & Workshop Unser Atem

können wir zu viel atmen?
Wenn ja, welche Auswirkungen hat es?

Inhalte des Workshops:

- Grundlagenwissen über die Atmung
- Kennenlernen verschiedener Atemmuster
- Infos über die Folgen ungesunder Atemmuster
- Selbsterfahrung, wie Spannungsfelder im Körper mit Selbsthilfstechniken gelöst werden können
- Hilfreiches Wissen, um eine gesunde Atmung im Leben zu integrieren
- Einblick in den Funktionskreislauf Atmung, Zungen- & Schluckmotorik & Körperhaltung
- Atmung & Vegetatives Nervensystem
- Vorstellung des Faceformers nach Dr. Berendsen (Prävention & Training)

**Donnerstag, 12.03.26
18.30 - 21.00 h**

Sonnendorf Kolleg
Baron-Riederer-Str. 50
84337 Schönau



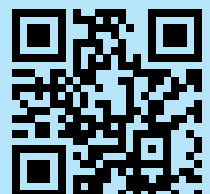
Ein Workshop für Erwachsene und Eltern
zur Prävention & gesundheitlichen Gesundheit

IRMGARD HABERL
HP FÜR PHASIO- & KINESIOTHERAPIE
ATEMARBEIT
YOGA

Ein Workshop zur
Anwendung des
Faceformers ist in
Planung!

INFO & ANMELDUNG UNTER:
0170 3557069 & IRMGARD.HABERL@GMX.DE
SONNEN_DORF@WEB.DE

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-02-25 09:43:37