

Atemtraining für Covid-Genesene

Beginn: Mittwoch, 06.10.21

weitere Termine: Mittwoch, 13.10.21 & 20.10.21 & 27.10.21

jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr **per Zoom am PC**



In den letzten Monaten haben Sie eine Covid-19-Erkrankung durchgestanden, fühlen sich aber noch nicht wieder fit.

Wir bieten Ihnen eine Folge von vier Abendterminen, an denen Sie gestärkt werden, um wieder zu Atem zu kommen und Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Dabei helfen Atemübungen, Töne und Bewegungen, die Sie trainieren werden.

Hilfreich ist auch die kleine Gruppe, so dass Sie sehr persönlich betreut werden. Sie lernen, Ihren Körper gezielt zu unterstützen, leichter und tiefer zu atmen und dadurch auch der Seele Halt zu geben.

Der Kurs findet per Zoom statt, damit Sie nicht durch eine Anreise belastet werden. Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie einen Internetzugang, ein Endgerät (PC/Laptop/Tablet) sowie Mikrofon, Lautsprecher und Kamera, die oft im Endgerät enthalten sind.

Seminargebühr für vier Abende: 80,00 €

Leitung: Susanne Schrage, Atempädagogin (Erfahrbarer Atem) und Stimmtrainerin, HP Psychotherapie, www.atem-stimme-focusing.de

Ansprechpartnerin: Pfrin. Beatrix Kempe

Anmeldung:

Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Hesselbergstr. 26

91726 Gerolfingen

Telefon 09854 - 100

E-Mail: info@ebz-hesselberg.de

Homepage: www.ebz-hesselberg.de

