

Atem als Basis

NERVENKRAFT UND SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Impulsvortrag
mit Workshop - Termine
gerne auf Anfrage!

Trainerin: Mag. Maria Schild
www.seele-im-mittelpunkt.at



UNSER ATEM

begleitet uns ein Leben lang
– meist unbewusst.
Bewusst genutzt ist er eine
kraftvolle Ressource.

Er baut Stress ab, reguliert
unsere Gefühle, stärkt unser
Nervensystem und entfaltet
gleichzeitig eine
tiefgreifende körperliche
Wirkung.

INHALTE

- Wirkung des Atems
auf Körper, Geist & Seele
- Atemübungen
zur Stressreduktion und
Resilienz
- Methoden für mehr Ruhe,
besseren Schlaf &
Selbstregulation
- Atem als Lebenselixier:
Konzentration & Energie
steigern
- Positive Effekte auf Herz-
Kreislauf, Hormone &
Zellenergie
- Praktische Übungen für
den Alltag