

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