

Einladung zum Praxis – Workshop

Richtiges Atmen – Bewegen – Entspannen

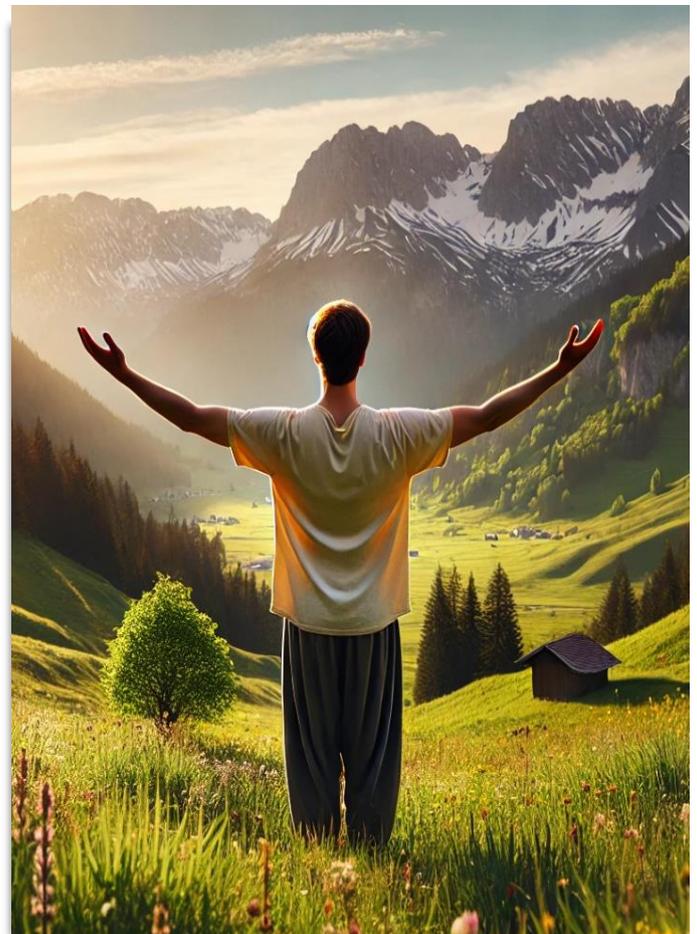
mit Dr. Gerhard FÜRST – Ann HOCHBERGER, PT – Evelyn ZIPPER, PT

Termin Freitag, 28.02.2025 von 16 – 20 Uhr. Samstag, 01.03.2025 von 9 – 18 Uhr.

Kursort Gesundheitspark Murau, 8850 Murau, Heiligenstatt 2 www.gp-murau.at

Das vermitteln wir in unserem Workshop:

- Selbsterfahrung, Achtsamkeits-Übungen
- Fehlhaltung erkennen – sanft korrigieren
- Atemlenkung, Haltung und Bewegung
- Berührung, Partnerübungen
- Tönen – die Stimme stärken
- Grundwissen über Funktionen und Bedeutung des Atems
- Atem-Aktivierung des "Smart Vagus"
→ Entspannung und Selbstheilung
- Atem-Aktivierung des "Sympathikus"
→ Stress-Toleranz und Stärkung
- Atemtechniken zur Leistungsoptimierung bei Bewegung und im Sport
- Besser schlafen – weniger schnarchen!



Sie erlernen **Atem- und Bewegungsübungen** der modernen Atemtherapie ebenso wie traditionelle Atempraktiken des Ostens. Diese haben sehr positive Wirkungen auf Befinden, Geist, Stress-Resilienz, Lebensenergie, Herzgesundheit und Immunsystem.

Anmeldung: www.gp-murau.at Button "**Fortbildung**" oder an der GPM-Rezeption

Kursbeitrag: 200 € inklusive Kursbuch, Pausengetränke und Snacks.