



# Atemtherapie-Kurs



## Muggendorf

Der „Atem als Essenz“ unseres Lebens...  
...und gleichzeitig „ein Geschenk an uns“ ☺

Öffne dich für dieses „Geschenk“ - werde dir des  
Atems bewusst und nutze ihn zu deinem Wohle - um  
gute Gesundheit zu erlangen:

... er kann dir innere Ruhe und Verbundenheit, sowie  
Klarheit schenken

... er ermöglicht dir eine bewusste Regulation des  
vegetativen Nervensystems

... und kann dir hilfreich sein bei unzähligen Beschwerden und  
Befindlichkeiten, wie Bluthochdruck, Unruhe, Asthma, Schlaflosigkeit,  
Energierlosigkeit und vieles mehr ☺



**Geeignet für:** „ALLE“ (Einheiten finden am „Sessel“ sitzend statt, mit  
zum Teil sanften Bewegungen) - egal ob Frau oder Mann, klein oder groß,  
jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschritten ... - alle sind

**„HERZ“lich willkommen ☺**

**Wo: Praxis Noah - Muggendorf 76, 8345 Straden**

**Termine: Donnerstags jeweils um 8 Uhr**

18.04., 02., 16., und 23.05., sowie 06.06.2024

**Start: 18.04. 2024 um 8 Uhr - „am Sessel sitzend“**

**Energieausgleich 5 Einheiten á 90 min. € 60,-/Einzeleinheit € 15,-**

**Anmeldung erforderlich: mind. 8, max. 13 Teilnehmer ☺**

**Anmeldung unter: Rosmarie Leitgeb**

Handy: 0660/35 62 843 (SMS/WhatsApp) / per email: [rosmarie.leitgeb@gmail.com](mailto:rosmarie.leitgeb@gmail.com)

Web: [www.yoga-gitananda.com](http://www.yoga-gitananda.com)