



# GESUNDES ATMEN

*Unser Atem steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Wir lernen den Atem bewusst wahrzunehmen und mit einfachen Übungen bewusst zu beeinflussen. Der Atemrhythmus spiegelt unseren Lebensrhythmus wider und bewusstes Atmen ist eine geeignete Möglichkeit zur Stressreduktion und zur Gesunderhaltung.*

- Tag: Donnerstag 24.11.2023
- Uhrzeit: 17:00 – 18:30
- Ort: TCM Zentrum Wien Laciny, 1070 Neustiftgasse 53
- Preis: € 35,- /Person
- Kursleiter: Mag. Elisabeth Paulik
- Anmeldung: per mail: [elisabeth.paulik@aon.at](mailto:elisabeth.paulik@aon.at) oder per Tel: 0664 34 32 408