

Aufatmen statt Ausbrennen



Zuviel Druck im Beruf und im Privatleben nimmt uns den Atem. Er lässt ihn klein, oberflächlich und schneller werden. Wir können dann nicht mehr einatmen, aber vor allem nicht mehr ausatmen. Die Pause, die unsere Regeneration bedeutet, verschwindet allmählich. Dauernde Müdigkeit, Lustlosigkeit bis hin zu Gereiztheit sind die Folge. Wir sind nicht mehr mit unseren inneren, natürlichen Kräften verbunden. Dauert dieser Zustand länger an, bleiben körperliche und seelische Symptome nicht lange aus.

Atem ist unsere wichtigste Energie. Es sind viele kleine Schritte, die in die Erschöpfung führen und ebenso viele kleine wieder heraus. Im Gruppenkurs lernen wir, wie wir wieder durchatmen und dadurch auftanken können.

Am 8 Montag Abenden, ab 1. März – ausser Ostermontag-
von 18.30 bis 19.45 Uhr Tiefenackerstr. 49, 9450 Altstätten.
Kurskosten Fr. 220.-

Anmeldung bitte an: Herlinde Keel, dipl. Atemtherapeutin sbam
Tel. 076 588 58 37, oder per mail: hkeel@bluewin.ch. weitere Informationen auf:
www.atempraxis-keel.ch

Schön, wenn Sie mitmachen / wenn du mitmachst.