

Der Atemworkshop



Tauche in die Welt des Atems ein

Lerne deinen natürlichen Atem bewusster wahrzunehmen. Erforsche die Atemräume deines Körpers und lenke den Atem. Entdecke Atemübungen aus dem Yoga und ihre unterschiedlichen Wirkungen. Baue Wissen über die Physiologie des Atems und den Vagusnerv auf.

Samstag, 28. Oktober

9:30 - 11:30 Uhr

Zentrum Xung macht Yung,

Feldstrasse 6, 3604 Thun

58 CHF

Sichere dir deinen Platz: hallo@dy-momaent.ch