Die Kraft des Atems – Schnupperkurs

Kursnummer	261GE7302
Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	8,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Kerstin Knochenhauer

Kursbeschreibung
Unsere Atmung ist Träger unserer Lebensenergie. Durch Atemmeditation in bestimmten Körperhaltungen ist es möglich unser Wohlbefinden und damit unsere allgemeine Gesundheit zu stärken. Dies gilt es in herausfordernden Zeiten, wie diesen, zu nutzen. Alle Körpersysteme, wie z.B. das Energiesystem oder Nervensystem werden unterstützt und gestärkt. Wissen und Theorie zum Thema Atmung fließen mit ein. Zum Abschluss rundet eine tiefe Entspannung die Kursstunde ab.

Ziel
Bewusste, achtsame Regulierung und Vertiefung der Atmung
Innere Ruhe und tiefe Entspannung
mehr Energie

Methoden
Hand-und Fingerhaltung
bewusste Atemführung durch Atemmeditation
Meditations- und Klangwörter

Mitzubringen
bequeme Kleidung, Getränk, Yoga Matte, leichte Decke

Ab dem 29. Januar ist ein Kurs zu diesem Thema vorgesehen. Die Anmeldung ist unter der folgenden Kursnummer möglich: 261GE7312

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung