

## Die Kraft des Atems

Kursnummer	261GE7312
Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	23,00 €
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

Am 15. Januar 2026 ist ein Schnupperkurs zu diesem Thema geplant. Die Anmeldung ist unter der folgenden Kursnummer möglich: 261GE7302

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung