

Atemprogramm mit Atemcoach Carmen.

„Atemluft.“

Theoretische Einführung zum Thema Atem, was er auf gesundheitlicher und psychischer Ebene bewirkt. Danach Anleitung von einfachen Atemtechniken, die dann jeder für sich machen kann: z.B. 5er Atem, Kohärentes Atem, Hawaiische Piko-Piko Atmung, uvm.

„Bergeatmen.“

Das Programm „Bergeatmen“ führt Sie bildlich durch unsere Natur und ist eine Serie von ca. 20 Übungen, die das körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherstellen sollen.

„Schüttelmeditation.“

Diese Meditation wird mit einer speziellen Musik gemacht, diese zeigt die verschiedenen Phasen an und unterstützt Sie energetisch. Sie hat vier Phasen.

1. Schütteln, 2. Tanzen, 3. Sitzen und 4. Ruhen! Es ist eine sehr effektive Art, sich am Ende des Tages zu entspannen und loszulassen.

„Weltzirkel-Meditation.“

Bei dieser leicht bewegten Meditation teilen wir, begleitet von Musik, unsere Herzensenergie mit allen vier Himmelsrichtungen, mit unserer gesamten Umwelt, kommen zur Ruhe und tanken Energie.

„Familienprogramm.“

1. Teil: Die Muskelentspannung - ist eine leicht zu lernende Entspannungstechnik. Diese Entspannungsmethode eignet sich auch besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Daher auch für Kinder geeignet! Es werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder gelockert. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe.

2. Teil: Kurze Atemübungen für Kinder

3. Teil: Fantasiereise, Kinder-Yoga oder Eltern-Kind-Massage

Facts.

DAUER.

Ca. 1 h.

KOSTEN.

€ 10,-
Für Gäste aus Warth
und Schröcken
gratis.

TEILNEHMERANZAHL.

Max. 8 - 10 Personen.

ANMELDUNG.

Tourismusbüro Warth,
+43 558 335 15.

MITZUBRINGEN.

Bequeme Kleidung, etwas zu
trinken, falls vorhanden eine
Yogamatte, Decke und Kissen.

Termine.

Alle Termine für das Atemprogramm sind in unserem **Wochenprogramm** zu finden.

