



Gesundheitspraxis Cornelia Waldherr
Münchner Str. 18, 85467 Neuching

Seminar-Nr. 1/2026
Thema: Atemtraining

Auf los geht's los.

Mit bewusstem Atmen – die Gesundheit stärken

Dem Stress gezielt Paroli bieten, mit Übungen die uns zur Ruhe und Entspannung bringen.

Das Bewusstsein, für unseren Körper und Geist durch gezielte Atemübungen und einer geführten Atemmeditation erlangen.

Ideal um mit erlernten Übungen, den Körper und Geist zu trainieren und zu stabilisieren.

Der Kurs ist für Jung und Alt geeignet und zeigt gezielt Möglichkeiten, das Atemvolumen zu verbessern und den Körper in Schwung zu bringen.

Max. Teilnehmerzahl: 10

5 Kurstage, jeweils Mittwochs 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr,
Kosten: 50,00 €
Beginn: 04. Feb. 2026

Anmeldung über conny@gesundheit-wellness-neuching.de
Oder Tel.08123/988 4774