

A2604550 Atem und Achtsamkeit

Beginn	Freitag, 17.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tina Schacky
Kursort	, Johann-Breidenassel-Straße 10, 51789 Lindlar

Ein freier, fließender, weiter und tiefer Atem ist Grundvoraussetzung für Gelassenheit und Entspannung im Alltag.

Der Workshop bietet Übungen zum bewussten Spüren der Atmung und Körperhaltung, von Gefühlen und Gedanken, um achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Bitte warme Socken mitbringen, es wird ohne Schuhe gearbeitet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	18:00 - 20:15 Uhr	Lindlar, Yogatreff Lachen, Bewegen, Entspannen