

# AtemWorkshop

## *erlebe die Kraft deines Atems*

### Termine 2020

Sa. 29.02. 15.00 – 18.00 Uhr

So. 21.06. 12.00 – 15.00 Uhr

Sa. 22.08. 15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 21.11. 15.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr 45,00 €  
Teilnahme nur mit Anmeldung

### 5 Gründe

**darum solltest du unbedingt “atmen“!!!**

**Atmen:**

- ✓ lädt deine “Batterien“ wieder auf
- ✓ macht dich stressresistenter und steigert deine Resilienzfähigkeit
- ✓ stärkt deine intuitiven und verbalen Ausdrucksmöglichkeiten
- ✓ trainiert deine Abgrenzungs- und Beziehungskompetenzen
- ✓ fokussiert dich auf deinen Weg und hilft dir, dich zu entwickeln

Praxis für Atem- und Körperarbeit  
Michael Butterwegge  
Altenboitzen 32, 29664 Walsrode  
Tele: 05166/930321  
[www.ateminstitut-walsrode.de](http://www.ateminstitut-walsrode.de)