

Neu!!!

Neu!!!

Neu!!!

Atme dich fit!

Mit Katrin

**5 x 60 min, donnerstags, vom 29.08.-
26.09.2024, 18-19 Uhr**

Kosten: 50,00 EUR,

Nichtmitglieder: 55,00 EUR

Mit Voranmeldung! (TSV Bocholt: Tel.: 39454)



Der Atem ist ein mächtiges Werkzeug für mehr Leistung und Freude beim Sport, Wohlfühlen, Gesundheit und innere Ruhe. Gleichzeitig hat er, systematisch eingesetzt, große therapeutische Kraft bei verschiedenen Krankheiten wie Asthma, Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen, Erschöpfungszustände, LongCovid, Allergien u.v.m.

In diesem Kurs wirst du deinen Atem erforschen, Atembewusstsein aufbauen und in einen heilsamen Atemprozess geführt werden. Ziel ist es, die Kohlenstoffdioxidtoleranz zu erhöhen, die Durchblutung und Sauerstoffversorgung zu verbessern sowie die Biochemie zu normalisieren und zu optimieren. Um dies zu erreichen, ist es erforderlich, dass du eine strukturierte Atempraxis in deinen Tag integrierst. Du solltest täglich morgens und abend jeweils 15 min. Zeit investieren für eine bessere Atemgesundheit.

Gleichzeitig wirken die Übungen meditativ und emotional beruhigend - die beste Stärkung für den Tag und eine gute Vorbereitung für eine erholsame Nacht. Atemmeditation ist eine wunderbare und genussvolle Praxis für das ganze Leben. Einmal praktiziert, will man sie nicht mehr missen!