



Interaktiver Vortrag und Workshop "Und nun atmen wir mal ganz tief durch.."

Mit Daniela Bianca Gierok, Diplom-Sängerin und Trainerin für Stimme, Sprache und Präsenz

Wir beeinflussen unbewusst ständig unsere Atmung durch Emotionen, Haltung, Lebensweise - und können auch entscheiden, unser Wohlbefinden durch bewusstes Atmen zu verbessern. Warum das so ist und warum es so wichtig ist, untersuchen wir im interaktiven Vortrag und Workshop »Und nun atmen wir mal ganz tief durch...«

Was tut unser Atem fortwährend für unsere körperliche und geistige Gesundheit? Und wie können wir ihn darin unterstützen? Sie lernen alltagstaugliche Atemübungen kennen, die Sie sofort umsetzen können, wo immer Sie gerade gehen, sitzen, sprechen oder stehen. Ein fließender Atem hat Auswirkungen von Blutdruckregulierung bis hin zur Gesunderhaltung der Sprechstimme.

Termin: 26.04.2023, 18 bis 21.00 Uhr

Ort: HefeHof Hameln, Gläsernes LaLu

Eintritt: 5 € Vereinsmitglieder/10 € Gäste

Anmeldung unter info@naturheilverein-weserbergland.de oder telefonisch unter

05262 9939851.