

J6329 Neue Kraft im Alltag – mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Katja Ziesemer
Kursort	TI Raum 2, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

In diesem Workshop lernen Sie einfache Atem- und Bewegungsübungen aus einer ganzheitlichen Methode kennen, die auf der bewussten Verbindung von Atmung, Körperwahrnehmung und innerer Ausrichtung basiert. Diese Techniken helfen dabei, Stress abzubauen, neue Kraft zu schöpfen und die innere Stabilität zu stärken. Die Übungen sind alltagstauglich, leicht erlernbar und flexibel anwendbar – zu Hause, im Büro oder unterwegs.

Inhalt:

- Einführung in die Methode
- Grundlagen zum Zusammenspiel von Atmung, Körperbewusstsein und körperlicher Funktion
- Praktische Übungen zur Förderung von Wohlbefinden, Vitalität und innerer Balance

Der Kurs dient der Selbsterfahrung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Raum 2

[zur Kursdetail-Seite](#)