



TV Wiblingen 1905 e.V.

*Sport erleben -
Sport leben!*

Atemyoga - Workshops: Die heilsame Kraft des Atems

Tibetisches Atemyoga nach Chumba Lama

mit Carola Lindemann/ Gesundheitstrainerin

Atmen wir nur halb, sind wir auch nur halb am Leben.

Durch permanentem Druck und Stress wird unser Atemfluss stark eingeschränkt. Die speziellen Übungen aus dem tibetischen Atemyoga unterstützen uns dabei, den Atem bewusst durch den Körper zu lenken. Die inneren Kanäle werden dabei gereinigt und unser Körper mit frischem Sauerstoff und Qi versorgt.

Durch das bewusste tiefe Atmen findet unser Geist mehr Ruhe und das hat eine enorm entspannende Wirkung zur Folge.

Inhalt:

- >Kurze Einführung in die Theorie des tibetischen Atemyogas
- >Vorbereitungsrunde mit Übungen zum Aktivieren des Lebensenergiestromes
- >Durchführung der einzelnen Atemübungen
- >Fantasieentspannungsreise



Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen

Vorkenntnisse: Keine

Mitbringen bitte: Lockere, legere Kleidung und eine Decke zum Zudecken

Datum: **24.10. & 14.11.2020**

Zeit: **09:30 bis 14:00 Uhr** mit kleiner Pause

Gebühr: **JE WORKSHOP : 45,00 €**

Vorab Anmeldung (siehe Rückseite) erforderlich!

Anmeldung , Infos und Veranstaltungsort:

Vereinszentrum TV Wiblingen

Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm

Tel.: 0731 / 41407, info@tv-wiblingen.de

Anmeldung

Name/Vorname:..... Workshop: AtemYoga mit Carola
Anschrift:..... **DATUM:**.....
Telefon:..... beim TV Wiblingen 1905 e. V.

Meine Workshopgebühr von **45 Euro**, lasse ich von meinem Konto abbuchen.

SEPA – Lastschriftmandat

Hiermit erteile ich dem TV Wiblingen einmalig die Ermächtigung, die oben genannte Gebühr von meinem Konto einzuziehen.

IBAN:.....
BIC:.....
Bank:.....

Es gelten die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen und aktuelle Hygieneregeln!

Datum:.....Unterschrift:.....