

## Der Atem – der Reiter des Geistes

**Die Atmung hat eine ganzheitliche Wirkung – Körper, Geist und Seele – auf den Menschen  
Ziel ist es durch einfache und kurze Atemübungen Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.**

### Inhalte

Der bewusste Umgang damit kann helfen einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden und zu verbessern.

Atemübungen sind eine Säule des Yogas.

Es können Blockaden und Verspannungen gelöst werden und eine Balance kann eintreten.

Des weiteren können Atemübungen bei Stress helfen und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

### Dozent

Martina Finkel  
Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin, Atemkursleiterin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km  
– bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

### Organisation

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

Dauer: 4 Stunden

Flipchart (wird vom Betrieb gestellt)

Stühle  
Raumgröße: ca. 40 – 50 m<sup>2</sup>

Besondere Hinweise:  
Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Dozentin informieren.

