

---

## Atem-Meditation – so gelingt Entspannung

Meditation ist hoch effektiv und wirksam. Nicht nur um im stressigen Alltag ruhig und gelassen zu bleiben, sondern auch um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern. Regelmäßig durchgeführt sind nachhaltige und positive Wirkungen wissenschaftlich bestätigt und führen zu besserem Schlaf (mit allen daraus resultierenden gesundheitlichen Vorteilen), einem verringerten Risiko für Herzinfarkt und Diabetes und zu erhöhter Leistungsfähigkeit und Freude am Leben. Mit Hilfe einer geführten Atemmeditation, kannst du in diesem Seminar deinen Stresspegel reduzieren, um damit mehr Energie für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zur Verfügung zu haben.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Atemmeditation schafft jeder ohne langes Üben und die Technik ist auch sehr einfach in den Alltag übertragbar.

---

### Information

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	20,00 € Teilnehmerbeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung

### Verfügbare Termine