

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**.

Eckdaten:

Termin: Donnerstag, 9. März 2023, 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: € 20,-

Referentinnen: Heike Wilken und DI Martina Wedenik

Anmeldung: 0463/5850-2100

Anmeldung:

Bildungshaus Schloss Krastowitz, Tel.: 0463/5850-2100

[Online-Anmeldung: Atem-Meditation – so gelingt Entspannung](#)

Information:

Mag. Robert Madrian

Tel.: 0463/5850-2123

E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at