



Mit Freude zur Blasmusik.

Dein Supertool "ATEM": Breathwork Workshop

19.3.2025 um 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Kloster Viktorsberg

Beschreibung

Atmen ist das Natürlichste, das wir täglich tun, und dabei unterschätzen wir die Wirkung unseres eigenen Atems immens.

Denn er beeinflusst unsere Stimmung, unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem, unseren Schlaf, unser Nervensystem und so vieles mehr.

In diesem Workshop wirst du mit Maria-Theresia eintauchen in genau diese Welt.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernst du Atemtechniken, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen und mit Nervosität besser umzugehen. Diese Techniken kannst du im Anschluss zuhause weiterhin ohne Trainerin praktizieren.

Wichtig

Keine Voraussetzungen, bei Schwangerschaft bitte vorher kurze Rücksprache mit der Trainerin, 1.5 Stunden vor dem Breathwork Workshop nichts Essen

Mitzubringen: Yogamatte und ein Kissen zum Draufsitzen (Meditationskissen oder ähnliches)

Dresscode: gemütliche Kleidung (wie beim Yoga)

Mag. Maria-Theresia Zettinig, BSc.

Maria-Theresia ist diplomierte Neuromentaltrainerin, Breathwork Trainerin und ausgebildeter systemischer Coach in Vorarlberg.

Durch ihre Arbeit unterstützt sie Menschen in Zeiten von Veränderung, sodass sie sich selbst treu und mental gesund bleiben. Dabei nutzt sie Prozesse aus dem Mentaltraining und Breathwork Techniken.

www.visionohana.at

Instagram: <https://www.instagram.com/vision.ohana/>

Anmeldung

[Anmeldung Atemworkshop](#)