



Shake it

Das Leben fordert uns manchmal viel ab. Stress und Druck sammeln sich im Körper als Verspannungen und dem Gefühl der Enge und Unbeweglichkeit an. Durch regelmäßiges Schütteln haben wir ein einfaches Mittel zum Abfließen-Lassen der angestauten Energien.

Unser Körper erfährt ein Reset und kann mit frischer Energie in den Tag starten. Unser Kopf wird leer und kann sich auf Ziele und Anforderungen mit Konzentration ausrichten.

Im Kurs schütteln wir den ganzen Körper, begleitet von rhythmischer Musik. Ich stelle die unterschiedlichen Möglichkeiten zu schütteln vor und die verschiedenen Wirkungsweisen im Körper. Anschließend lade ich euch ein diese auszuprobieren und sich der Schüttelweise, welche sich am angenehmsten anfühlt, hinzugeben.

Gegen Ende der Stunde legen wir uns auf den Boden und lassen die Energien fließen.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Dienstag, 17.3., 19.3., 21.7., 22.9., 24.11.26 von 18-19h

Beitrag pro Termin: 10€

Um Anmeldung wird gebeten!

<https://www.freier-atem.at/kontakt>

oder 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin

 **freierAtem**
Integratives Atmen, OPC, 5BN