



Bild Beratungsstelle Darmstadt

# **Erfahrbarer Atem** **Tagesveranstaltung**

**16. März 2019, 14-16 Uhr**

**Beratungsstelle Darmstadt**

**Organisation:**  
**MS Beratungsstelle Darmstadt**  
**Tel.: 06151 – 62 703 - 80**  
**E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de**

## **Mit dem Erfahrbaren Atem entspannt ins Wochenende!**

Mit sanften und schwingvollen Atem- und Bewegungsübungen, Dehnungen, Druckpunktarbeit lernen Sie Ihrem Körper neu kennen und lassen Ihren Alltag hinter sich.

Durch die Hinwendung zu ihrem Atem, in Achtsamkeit und Hingabe können Sie entdecken:

- wie Ihre Atembewegung sich ausbreitet und Atemräume wahrnehmbar werden
- die Kraft des Ausatmens, die Ihre Aufrichtung und Haltung unterstützt
- wie Verspannungen sich lösen, ein Gleichgewicht Ihrer Spannungsverhältnisse entsteht das zum Wohlbefinden beiträgt
- wie Sie zu sich und zur Ruhe kommen
- wie durch die bewusst erlebten Atem- und Körpererfahrungen eine neue Lebendigkeit und Lebensfreude entstehen kann

Sie erhalten eine praktische Einführung in den Erfahrbaren Atem und lernen Übungen kennen, die Sie leicht im Alltag für sich nutzen können.

**Teilnehmerbetrag Mitglieder 10,-€ / Nichtmitglieder 20,-€**

**Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt**

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV

„Erfahrbarer Atem“ bitte bis **spätestens 16.02.2019**

Kennziffer: 853 D 10

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

**Ich bin DMSG-Mitglied: Ja  Nein**   
**Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja  Nein**   
**Ich benötige einen Fahrdienst**