

Die „Gesunde Stadt Jennersdorf“ freut sich, alle Interessierten zu einem
VORTRAG über BEWUSSTE ATMUNG einzuladen!



Am Freitag, den **14. Oktober 2022 um 19:00** Uhr treffen wir uns in der **ARCHE**,
Jennersdorf (neben dem Weltladen).

Die Vortragende ist Maria E. Deutsch aus Grieselstein. Sie ist selbständige
Trainerin für integrative somatische Atem- und Körperarbeit und wird uns
allerhand Spannendes über das Atmen erzählen. Der Atem ist unser
einfachstes Instrument, um uns sofort aus Stresssituationen zu holen und mit
etwas Übung dauerhaft zu entspannen.

Als Geschenk bekommt ihr ganz einfache Anwendungen für zuhause mit, die
leicht in den Alltag integriert werden können.

Der Vortrag dauert ungefähr eine Stunde und für Fragen steht die
Vortragende auch gern zur Verfügung.

Um eine Voranmeldung unter der Telefon-Nr. 0660 8412976 oder gesunde-
stadt-jennersdorf@drei.at wird gebeten.

Also bis dahin weiteratmen!

Wir freuen uns auf euer Kommen!

gesundestadt
jennersdorf