Karin Pirker
GANZHEITLICHES ATMEN

ATMUNG - Energiequelle für Körper & Seele

**Atmung ist weit mehr als ein unbewusster Vorgang -
sie beeinflusst unser gesamtes Wohlbefinden. Ein gesundes Zusammenspiel von Sauerstoff und Kohlendioxid ist entscheidend für die Funktionsfähigkeit unserer Zellen.
Gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken, zeigen sich häufig Stresssymptome, innere Unruhe oder körperliche Beschwerden.**

In diesem Workshop erfährst du:

- **wie Sauerstoff und Kohlendioxid gemeinsam wirken, um deine Zellen optimal zu versorgen,**
- **wie Atemtechniken dich dabei unterstützen können, Stress vorzubeugen und Gelassenheit aufzubauen,**
- **wie bewusste Atmung Erleichterung bei körperlichen und seelischen Belastungen bringen kann.**

Mit leicht umsetzbaren Übungen erlebst du, wie du deine Atmung als natürliche Ressource nutzen kannst - für mehr Energie, innere Ruhe und Lebensqualität im Alltag

TERMINE: 17.09./08.10./05.11./03.12.2025 * 19.00 - 20.30 Uhr / Anmeldung erforderlich
BEITRAG: € 25,- inklusive Atemworkbook

Kursort: kocoon_yourspacetogrow Paß-Thurn-Straße 11/6380 St. Johann in Tirol

www.karinpirker.info * www.kocoon.at/karinpirker
kitzbichl@outlook.com
0043/660/704 21 29