

## 26F3GM24E Atem als Kraftspender - Aktiv

Beginn	Samstag, 27.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	30,40 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Marianne Boness
Informationen	Zielgruppe: Offen für alle interessierten Teilnehmer, auch für Jugendliche ab 16 . Bitte bequeme Kleidung, Socken, kleine Decke und Imbiss mitbringen.
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

### Tiefer Atem - frischer Wind

Die eigenen Ressourcen stärken - Den Atem in Bewegung bringen

Fühlen Sie sich überlastet oder verspannt? Stockt Ihnen der Atem? Bleibt Ihnen manchmal die Luft weg?

Dieser Kurs bietet Dehnungen, Schwünge, Bewegungs - und Wahrnehmungsübungen, mit denen Sie Ihre Atemfähigkeit nachhaltig erweitern.

Eine bewusste und tragfähige Körperhaltung von den Füßen aufwärts wird entwickelt.

Der Bodyscan im Liegen wirkt auf den gesamten Körper.

Verspannungen, Rückenschmerzen und andere Beschwerden können sich lösen.

Die Übungen sind einfach und jeder finden ihr eigenes Maß.

Sie werden lebendig, frisch und erholt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.06.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Raum A 002

[zur Kursdetail-Seite](#)