

Einladung zur
Auftaktveranstaltung
von Südtirol Balance
im Eisacktal

Tief durchatmen! Richtiges Atmen für mehr Wohlbefinden

Moderierte, interaktive Veranstaltung

28. April 2017

Unbewusst atmen wir ein und aus, ungefähr 15 Mal pro Minute. Und solange wir atmen, fließt das Leben. Mit einer gesunden Atemtechnik können wir unser ganzheitliches Wohlbefinden und unser inneres Gleichgewicht wesentlich beeinflussen – nicht umsonst lautet ein Tipp in Stresssituationen, man solle „einfach mal tief durchatmen“ und sich „Zeit zum Verschnaufen“ verschaffen. **Erfahren Sie von Experten, welche Kraft richtiges Atmen entfaltet!**

Ablauf der Veranstaltung

- > Begrüßung
- > Impulsreferat zum Thema Atmen und Balance mit Stefan Maria Braito
- > Interaktive Erlebnisse anhand von Atemübungen
- > Buchpräsentation zum Thema Atmen von Stefan Maria Braito
- > Atem-Geschichten – persönliche Erzählungen zum Thema Atmen und besonderen Atemtechniken
- > Atem-Spiele: aufheiternde und erkenntnisreiche Spiele, welche die Kraft des Atmens auf frische und lustige Art und Weise erlebbar machen
- > Atmen und Kunst: Darstellung der Atemkraft in singender und musizierender Ausdrucksweise
- > Abschlusszeremonie: der Atem ist ein Geschenk
- > Kurze Atempause
- > Atem-Party: Ausklang mit regionalen Spezialitäten und Musik

Durch den Nachmittag führt: Stefan Maria Braito

Wo: Garten von Schloss Rodenegg - geeignetes Schuhwerk empfohlen (bei Schlechtwetter im Vereinshaus Rodeneck)

Zeit: 15–17 Uhr - Eintritt frei

Anmeldung: Tourismusverein Gitschberg Jochtal,
T +39 0472 886 048, info@gitschberg-jochtal.com

eisacktal
valle isarco

Tal der Wege - Valle dei percorsi