

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Atem und Attern

Tagesseminar

wird vergeben an

EVELIN KNAUSS

Im Rahmen dieses Tagesseminars wurden folgende Inhalte vermittelt und praktisch erfahren:

- Grundlagen der Atemphysiologie und deren Einfluss auf den Körper
- Erkennen und Verändern dysfunktionaler Atemmuster
- Atemtechniken zur Linderung alterstypischer Krankheitsbilder
- Praktische Übungen zur Selbstregulation durch bewusste Atmung
- Integration der Atemarbeit im Alltag zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

Cristina Bechtel

Fachberaterin für holistische Gesundheit
Atem- und Klangtherapeutin

Martina Schaal

Senioren Assistentin
Atemtherapeutin

29. März 2025