



Sonnabend, 03.12.2016, von 10 bis 14 Uhr in der Urania

Veronika Langguth: Workshop

„Mehr Mut: Atemkraft contra Angst und Stress“

**Selbststärkung über den
„Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf®“**

Die derzeitige **unruhige und schnellelebige Zeit** wird von vielen Menschen als **Bedrohung** empfunden. Bewusste und unbewusste Ängste werden geweckt, die förmlich “die Luft abschnüren” können. Angst (*latein. angustus/angustia = Enge, Beengung, Bedrängnis*) bewirkt **Anspannung, Verkrampfung und „Tunneldenken“**, was sich in **Luft- anhalten, flachem oder hektischem Atmen** äußert. Das wiederum kann die Angst bis hin zur **Panik** verstärken – ein Teufelskreis. Der Organismus wird ungenügend mit Sauerstoff = Lebenskraft versorgt, die Widerstandskraft sinkt und physische und/oder psychische **Leiden und Krankheiten** werden begünstigt.

Mit **Übungen des Erfahrbaren Atems** können wir **wieder auf- und durchatmen** und unser Organismus wird optimal versorgt. Wir kommen zu mehr **Ruhe, Gelassenheit und klarem Denken**. Wenn wir unsere individuelle Atembewegung zulassen, spüren wir uns vitaler, können uns **besser abgrenzen** und auch vor Panikmache schützen.

Selbstvertrauen, Zutrauen und Mut werden gestärkt. Mit diesem Schutz der Selbststärkung atmen wir “die Welt” ein, ohne uns in unzuträglichem Maße erschüttern zu lassen. Wir bleiben **handlungsfähig**. So bestimmt die **Qualität des Atmens** entscheidend unsere **Lebensqualität**.

Reservierung per Telefon unter 030 - 218 90 91

Mehr Infos: www.veronikalangguth.de