



Foto: wirestock

Erfahrbarer Atem

Dauer-erschöpft? Dauer-müde? Mutlos und traurig?

**Informationsveranstaltung am 20. Mai von 19-21 Uhr
in der Villa Mittelhof**

Die Pandemie stresst oder hinterlässt Folgen. Hier helfen aufbauende Übungen mit dem Erfahrbaren Atem® wieder mit Kraft, Elan und gesteigerter Resilienz in und durch den Tag zu gehen. Ein vertiefendes Seminar findet am 25. Juni statt.

Leitung: Veronika Langguth (Atemtherapeutin und Autorin)

Kosten: 5 €

Die Veranstaltung wird unter den zum Termin geltenden Hygieneschutzmaßnahmen durchgeführt. Die Personenzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb unbedingt an.

Anmeldung:

selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. **(030) 80 19 75 14**