

Kurstage für Kurs 261301041 (Breathwork Basics: Schnupperworkshop für mehr Ruhe & Balance)

Dieser 1,5-stündige Schnupperworkshop lädt dazu ein, Breathwork in einer sicheren, ruhigen und alltagstauglichen Form kennenzulernen. Die Teilnehmenden erfahren auf einfache und verständliche Weise, wie Atmung und Nervensystem zusammenwirken und wie kleine Atemübungen eine spürbare Entlastung im Alltag bringen können. Gemeinsam erkunden wir verschiedene sanfte Atemtechniken, die Stress reduzieren, den Körper beruhigen und das Wohlbefinden stärken. Ergänzend dazu gibt es eine kurze, geführte Atemsequenz, die Erdung und Entspannung fördert. Die Übungen eignen sich für alle – unabhängig von Fitness, Alter oder Vorerfahrung. Der Workshop bietet einen ersten Einblick in die Inhalte des später folgenden 5-Wochenkurses und hilft dabei, herauszufinden, ob Breathwork ein hilfreicher Weg für mehr Ausgeglichenheit sein kann. Die Teilnehmenden gehen mit einfachen Tools nach Hause, die sie direkt im Alltag anwenden können.

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|--------------|-------------------|----------------------------|
| 28.03.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Offenburg VHS 114 Bewegung |