

# **Kurstage für Kurs 261301042 (Einführung in Breathwork: Grundlagen für den Alltag und Entspannung)**

In diesem 5-wöchigen Breathwork-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Atemtechniken Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden können. Jede Stunde vermittelt auf klare und zugängliche Weise, wie Atmung und Nervensystem zusammenhängen. Durch sanfte, regulierende Atemübungen wird die natürliche Atmung vertieft und das Körperbewusstsein gestärkt. Kurze Theorieimpulse wechseln sich mit praxisnahen Übungen ab, die direkt im Alltag angewendet werden können. Zusätzlich erleben die Teilnehmenden geführte Atemsequenzen, die Entspannung, Erdung und emotionales Gleichgewicht fördern. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnesslevel. Ziel ist es, mit einfachen Atemwerkzeugen mehr Gelassenheit, Klarheit und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
15.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
22.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
29.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
06.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
13.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum