

252-A3B003 Einfach mal Durchatmen - Breathwork Workshop zur entspannten Atmung

| | |
|--------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 03.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr |
| Kursgebühr | 45,00 € |
| Dauer | 1 Termin |
| Kursleitung | Tamara Schwarzhuber |
| Mitzubringen | Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken. |
| Kursort | VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf |

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu entspannen. Aber welche ist genau die Richtige für mich? In diesem entspannten Workshop zeigt Ihnen Tamara Schwarzhuber, welche unterschiedlichen Methoden es zur Entspannung gibt, und wie sie angewendet werden.

Natürlich kommt auch die Durchführung von praktischen Entspannungsübungen dazwischen nicht zu kurz. Im Anschluss haben Sie viele Möglichkeiten an der Hand, um Ihren Alltag für sich entspannter zu gestalten.

Termine

| Datum | | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 03.12.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Unteres Schloß 1, Arnstorf, VHS Raum 3 |

[zur Kursdetail-Seite](#)