

KULTUR  REISEN

SCHLOSS HOHENSTEIN

Atem
REISE

23. MÄRZ 2025

SCHLOSSPARK HOHENSTEIN
AHORN BEI COBURG

ATEM-WORKSHOP

KULTUR  REISEN

SCHLOSS HOHENSTEIN

Atem REISE

ATEM-WORKSHOPS
AUF SCHLOSS HOHENSTEIN
AHORN BEI COBURG

EIN KOOPERATIONSPROJEKT DER
OSKAR-HACKER-STIFTUNG,
DER HOME WORLD WERTHEIM UND
STROMBERG CONSULTING

WWW.OSKAR-HACKER-STIFTUNG.DE
WWW.WIRLIEBENE.DE
WWW.STROMBERG-CONSULTING.DE

ACHTSAME ATMUNG.

Natürliche Atmung – die Vorteile von Zwerchfell- und Nasenatmung – Dehnungen für den Atemraum aus dem Yoga – im Bewegungsfluss sein – den Biophiliaeffekt nutzen – meditative Einheiten – Selbstregulation fördern – Stress abbauen – Leistung & Wohlbefinden steigern.

Die Workshops der Atem-Reise sind Teil des Programms für mentale Gesundheit, das die Oskar-Hacker-Stiftung in Kooperation mit der Hochschule Coburg entwickelt.



NATUR(AL) BREATHING – ATEMREISEN

ACHTSAMKEIT & NATÜRLICHE ATMUNG

In der Natur des Schlossparks Hohenstein finden wir gemeinsam Ruhe in der natürlichen Atmung – Mit gezielten Übungen, Dehnungen und Meditation.

SO. 23.03.2025 15.00 – 18.00 UHR | 49 €

Schloss Hohenstein | Hohenstein 1 | 96482 Ahorn

VERANSTALTET VON
EVELYN HOPFENGÄRTNER

ANMELDUNG



Evelyn Hopfengärtner

KÖRPERPSYCHOLOGIE & KÖRPERPSYCHOTHERAPIE MSC,
SEKTORALE HEILPRAKTIKERIN FÜR PHYSIOTHERAPIE

