

Atmung – mehr als 20.000 Wiederholungen

Unsere Atmung begleitet uns 24 Stunden, Tag und Nacht, für 365 Tage im Jahr.

Trotzdem, oder gerade deshalb, nehmen wir unsere Atmung oft als selbstverständlich wahr. Wie wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen, steuern und damit bestimmte Auswirkungen auf unseren Organismus erzielen können, damit befasst sich das Onlineseminar “Atmung – mehr als 20.000 Wiederholungen“.

Dich erwartet eine Yoga Einheit, die sich fast ausschließlich mit dem Thema Atmung beschäftigt und damit, wie du deine Atmung im Training oder im Alltag zu deinem Vorteil nutzen kannst.

