

X3347 Die Kraft des Atems entdecken – Breathwork & Pranayama für mehr Balance im Alltag

Beginn	Samstag, 03.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Vitali Boltyschew
Informationen	Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein bremsendes Profil), Handtuch, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Bewusstes Atmen kann helfen, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. In diesem Workshop lernen Sie ausgewählte Atemtechniken aus Breathwork und Pranayama kennen und erfahren, wie der Atem gezielt zur Entspannung, Konzentration und Selbstregulation eingesetzt werden kann. Neben kurzen Hintergrundinformationen steht vor allem die praktische Erfahrung im Mittelpunkt. Die Übungen sind sanft, alltagstauglich und ohne Vorkenntnisse erlernbar.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.10.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)