

# Atemwoche

## Gröbming

Bewusst Atmen. Bewusst Leben. Bewusst Sein.

29.10.-02.11.2024

1

### Einführungsabend Bewusstes Atmen

Den Atem können wir als einzige autonome Körperfunktion sowohl unbewusst als auch bewusst steuern. Indem wir ihn bewusst lenken, beeinflussen wir unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Du bekommst einen Überblick zu dieser Superkraft, lernst Atemtechniken kennen und darfst diese selbst erfahren.

29.10.24 oder 30.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Ausgleich jeweils 59 Euro

2

### Bewusst Verbunden Atmen Begleitete Breathwork Session

Der Bewusst Verbundene Atem ist eine Methode, um dich ganzheitlich selbst zu erfahren und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Er überflutet deinen Organismus mit Sauerstoff, stärkt deine Vitalität und Lebensfreude. Durch die bewusste Steuerung wird dein Atem zu einem kraftvollen Instrument auf dem Weg zur eigenen Mitte und innerer Balance.

31.10.24, 18:30-21:30 oder 01.11.24, 17-20:00 Uhr

Ausgleich jeweils 59 Euro

3

### Cool im Pool Eisbaden bei Doris

"Eisbaden" bedeutet, du tauchst für mehrere Minuten in (sehr) kaltes Wasser. Die Vorteile für die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit: kann das Immunsystem stärken, die Durchblutung verbessern, den Stoffwechsel ankurbeln, Stress abbauen und die allgemeine Resilienz steigern.

Du bekommst eine Einführung in die gesundheitlichen Vorteile des Eisbadens sowie eine praktische Anleitung zur sicheren Durchführung deines (vielleicht ersten) Eisbades!

02.11.24, 17-21:00 Uhr | Ausgleich 79 Euro

## Informationen & Organisatorisches

Jede Veranstaltung kann einzeln gebucht werden,  
die Inhalte bauen nicht aufeinander auf.

#### Veranstalter:

**Norman Kaminski** (Atem- & Resilienz-Trainer)

**Doris Wieser** (Transformative Business Coach)

#### Veranstaltungsorte (wird bei Anmeldung mitgeteilt):

Kindergarten, Wiesackstraße 1000, Gröbming

Doris Wieser, Bachweg 912, Gröbming

#### Übernachtung:

Übernachtungen im separaten Appartement buchbar

#### Bitte mitbringen:

leichte Decke, Trinken, eigene Badekleidung, Handtücher, Matte und Sitzkissen

[www.entwicklungsaktivisten.de](http://www.entwicklungsaktivisten.de)

#### Rückfragen:

Norman Kaminski ☎ +49 170 381 41 93

✉ [norman.kaminski@entwicklungsaktivisten.de](mailto:norman.kaminski@entwicklungsaktivisten.de)

#### Anmeldung/Buchung Übernachtung:

Doris Wieser ☎ +43 664 889 65 231

