



Stundenbeispiel: Achtsam durch den Winter

01.12.2022

Praktisch für die Praxis - Atemwahrnehmung: Achtsam durch den Winter

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Max. 15 Erwachsene, **Ort:** Seminarraum, Bewegungsraum, kleine Gymnastikhalle

Die Teilnehmer*innen werden mit drei unterschiedlichen Atemräumen und der an der Atmung beteiligten Muskulatur und Hilfsmuskulatur gemacht. Ziel der Stunde ist die Förderung der Entspannungsfähigkeit, das Kennenlernen des eigenen Atems sowie das Erlangen eines besseren Körperverständnisses und Körpergefühls.

Dezember 2022

[Stundenbeispiel Dezember 2022](#)

[Zurück](#)

