



Wir laden ein zu

## Kraft schöpfen – Entspannen – Atmen

Ein Workshop zur Stärkung der körpereigenen Ressourcen

am **Samstag, 23. November 2013** von 9.30 bis 12.30 Uhr

In Zusammenarbeit von Netzwerk Krebshilfe und Treffpunkt Frauengesundheit freue ich mich, Ihnen ein Seminar zum Thema Kraft, Entspannung und Atem anbieten zu können.

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen Übungen, die auf das vegetative Nervensystem einen beruhigenden Einfluss nehmen. Mit diesem Ansatz ist es möglich Organsysteme, wie Herz, Lunge und Verdauung in Balance zu bringen, Spannung und Entspannung in ein Gleichgewicht zu führen. Über verschiedene Atemweisen wird die Erregung des Sympathischen Nervensystems vermindert, innere Unruhe kann sich zu mehr Ausgeglichenheit wandeln. Achtsame Bewegungen im Liegen, Sitzen oder Stehen, begleitet durch innere Bilder, helfen zusätzlich vorhandene Potentiale aus zu schöpfen. Die Übungen werden so gestaltet, dass auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden kann und die Einbindung in den Alltag möglich ist.

Leitung · Gudrun Fuchs-Buchauer · Atemtherapeutin · Physiotherapeutin · Zielgruppe · alle Interessierten · Kosten · € 25.- · Ort · Netzwerk Krebshilfe · Prandtauerufer 2/2 · 6020 Innsbruck · Anmeldung bis 15.11.2013 unter [netzwerk1@utanet.at](mailto:netzwerk1@utanet.at) · tel/fax · 0512/287 288 · [www.netzwerk Krebs.at](http://www.netzwerk Krebs.at)