



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose®



# Atmen ist das neue Yoga

MIT MAG. ANDREA STRÜBL

04.12. – 08.12.2023 | 22.01. – 26.01.2024

18.03. – 22.03.2024



Beruflich beheimatet im **Gesundheitswesen** hat Andrea berufsbegleitend Gesundheitswissenschaften studiert. **Yoga, Meditation, Sport, Bewegung** in der Natur und Selbsterfahrung begleiten Andrea schon sehr lange. 2013 absolvierte sie die

**Entspannungstrainer- und Atemcoachausbildung** und begann eine mehrjährige Ausbildung zur **Atemtherapeutin** nach Dr. Gartner. Sie ist Mitglied im Atemverein Österreich ATMAN und beim IBF, International Breathwork Foundation.

„Der Atem ist lebensnotwendig für alle **Stoffwechselforgänge**, reguliert zudem **Emotionen**, hilft **Stress** zu vertreiben und zu **entspannen**. Bei meinem Wochenprogramm **„Atme dich frei“** wird durch **Bewegung** und **Entspannung** der Körper für eine tiefe Atmung vorbereitet und in der anschließenden Tiefenentspannung kann alles Alte und Verbrauchte abgeatmet werden.“

## Wochenprogramm „Atme dich frei“

*Morgens von 8.30 bis 9.30 Uhr*

**Montag: Morning Glory**

Dehnen, atmen, entspannen

**Dienstag: Fühl dich frei**

Dehnen, Qigong, entspannen

**Mittwoch: Greif nach den Sternen**

Dehnen, Zirkeldrüsenatmung, Meditation

**Donnerstag: Spüre deinen Körper**

Dehnen, sanft atmen und bewegen, entspannen

**Freitag: Lass los**

Mein KAHA (eine Mischung aus Haka und Tai-Chi), entspannen

*Nachmittags von 16.00 bis 17.00 Uhr*

**Montag: Happy Day**

Sanft atmen, entspannen

**Dienstag: Was mir wichtig ist**

Sanft atmen, Visualisierungsreise

**Mittwoch: Dankbarkeit**

Sanft atmen, Meditation

**Donnerstag: Lebensfreude**

Sanft atmen, progressive Muskelentspannung

**Freitag: Just do it**

Sanft atmen, Bodyscan

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin!

Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Anmeldungen bitte bis 4 Wochen vor Kursbeginn.

€ 195,-  
pro Pers.

