

# Atem-, Drüsen- und Harmonieschule

## Übungsgruppe: Jänner bis März 2018

Das Leben stellt uns einige Anforderungen. Um diese zu bewältigen bedarf es der starken eigenen Atemkraft. Mithilfe rhythmischer Atem-, Drüsen- und Harmonieübungen finden wir immer wieder zurück zur eigenen inneren Mitte und erkennen den eigenen Lebensrhythmus, wie er uns tatsächlich entspricht. Wir stärken die Kraft unseres Eigenatems (Lebenskraft) und bekommen dadurch Halt im Auf und Ab des Lebens.

Die Übungen bilden wichtige Säulen um erfolgreiche Veränderungen zu bewirken und stellen dabei auch einen starken Impuls zur positiven Weiterentwicklung dar.

Als Prävention und Unterstützung im Lebensalltag

### Inhalte

- \* Rhythmische Atemübungen im Sitzen, Stehen und Gehen erlernen
- \* Drüsen- und Harmonieübungen kennenlernen
- \* Informationen und Tipps für einfache Kuren, die unsere Gesundheit erhalten

### Allgemeine Wirkungsbereiche

- \* Beruhigung des Nervensystems, Gefühl von Erleichterung
- \* Verfeinerung der Atemqualität
- \* Optimale Sauerstoffversorgung und Entsäuerung
- \* Großer Vitalitätsgewinn
- \* Massage der inneren Organe
- \* Verbesserte Durchblutung und Zellatmung

**Termine:**  
(jeweils Donnerstag)

Jänner	Feber	März
25.	8. und 22.	8. und 22.

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr  
**Teilnahmegebühr:** 5er Block = 50 Euro

**Ort:**

**VOGA.** Lederergasse 30  
9500 Villach

**Anmeldungen unter:** 0650 290 30 32 (Ewald Neff) oder  
info@neff-naturheilwissen.at

