

Ein Tag zum Durchatmen in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	35,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	18.01.2020, 09:30 - 16:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667778

Beschreibung des Angebotes

Hilfreich in Zeiten von Belastung - "wenn der Atem stockt oder die Luft weg bleibt" - sind sanfte Bewegungen in Sammlung und Achtsamkeit aus der Atemlehre. Diese lösen Verspannungen in Schultern und Rücken, wirken unterstützend bei Atemwegserkrankungen und lassen wieder freier durchatmen. Im Kurs erlernen Sie Übungen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können, um Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu finden.
VHS, Annenstraße 10 * A1.07 Sport




vhs
Volkshochschule
Dresden e.V.

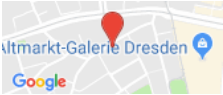
 [0351/254400](tel:0351/254400)


 [Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland



 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	8 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 20.08.2019](#)