



# Kurzurlaub für die Seele

Einatmen-  
Ausatmen-  
Aufatmen

12. — 13. Mai 2023  
Haus der Begegnung St. Claret  
Weißenhorn

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.

## Kurzurlaub für die Seele Einatmen - Ausatmen - Aufatmen

Hetze, Zeitnot und Dauerbetrieb lassen bei vielen Menschen das Gefühl von Atemlosigkeit im Alltag aufkommen. Das Bedürfnis, das Hamsterrad anzuhalten, kennen wir alle. Der „Kurzurlaub für die Seele“ ist eine Auszeit aus dem Alltag! Sie müssen sich um nichts kümmern und können sich Zeit nehmen nur für sich selbst.

Die Atempädagogin Rita Reck begleitet Sie dabei, Ihren Atem in Leichtigkeit und Freude bewusst wahrzunehmen. Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen locken den Atem in bestimmte Körperregionen. Ziel der gemeinsamen Übungen ist, die positiven Kräfte im Körper zu wecken und so Stress und Hektik entgegenzuwirken. Denn das bewusste Atmen erzeugt Kraft, innere Ruhe und stärkt sogar unsere Abwehrkräfte.

Die in diesem Seminar vermittelten Atemübungen befähigen die Teilnehmer:innen, ihren Atem im Alltag bewusst gegen Stress und Überforderung einzusetzen und damit ihre Gesundheit zu fördern.

- Leitung:** Silke Göltenbodt, KAB-Bildungsreferentin
- Referentin:** Rita Reck, Atempädagogin
- Anmeldung:** KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.  
Tel. 0821 3166-3515  
anmeldung@kab-augsburg.org  
bildungswerk.kab-augsburg.org
- Teilnahmebeitrag:** 115,- Euro; KAB-Mitglied 85,- Euro
- Anmeldeschluss:** **04.05.2023**
- Veranstaltungsort:** Haus der Begegnung "St. Claret  
Claretinerstr. 3  
89264 Weissenhorn
- An-/Abreise:** Fr., 12.05.23, 17:00 Uhr  
Sa., 13.05.23, 17:00 Uhr

Es gelten die AGB des Bildungswerks.

Bild: twinlili / Pixelio

KAB Bildungsarbeit BAYERN

