



# Deinem Atem auf der Spur. Deine Powerroutine für Kraft und Energie

WORKSHOP SAMSTAG, 28.11.2020

**Willst du in der oft stressigen Zeit vor Weihnachten nochmal inne halten,  
Kraft tanken und durchatmen?**

Atemübungen und eine Ressourcenreise führen dich zu deiner persönlichen Power Ressource, deinem Atem, stärken dich und bringen dich in deine Balance.

**In diesem Workshop kreierst du deine persönliche Power Routine, die du in Stresssituationen und zum Energietanken im Alltag jederzeit abrufen kannst.**

Für zu Hause bekommst du eine Audioübung mit zum Verankern. Für dein entspanntes Ich mit Leichtigkeit.

Wann: Samstag, 28.11.2020 10 bis 13 Uhr

Wo: im Friends Gemeinschaftsraum, Ernst-Melchiorgasse 18

Am Tabor 48 Erdgeschoß (gegenüber von Mrs. Sporty), Nordbahnhofviertel, 1020 Wien

Max. 9 TeilnehmerInnen

Falls es bedingt durch Corona-Maßnahmen nicht möglich ist, einen Präsenzworkshop zu halten, findet der Workshop alternativ online via Zoom statt.

Preis: 69 Euro/Early Bird Ticket 59 Euro bis 30.10.2020 inkl. Audioübung für zu Hause

Infos und Anmeldung unter: [info@karinhinteregger.com](mailto:info@karinhinteregger.com)



**Mag.<sup>a</sup> Karin Hinteregger** | Coach, Atempädagogin

[www.karinhinteregger.com](http://www.karinhinteregger.com)