

Atem und Achtsamkeit: Wege zur inneren Balance

Michael Dünhofen
Sozialarbeiter, Suchtberater,
Yogalehrer

Im Mittelpunkt dieses praxisnahen Workshops steht die Frage, wie bewusste Atmung und Achtsamkeit als direkter Zugang zum autonomen Nervensystem genutzt werden können, um Stressreaktionen zu regulieren, emotionale Stabilität zu fördern und kongnitive Klarheit zu stärken.

Teilnahmegebühr 30.-€,
Anmeldung bis zum
02.10.2026

Sa., 10.10.2026
09:00-12:00

Bibliothek Bildungszentrum Lurnfeld
Mölltal Str. 75, 9813 Möllbrücke