

Durchatmen in Krisenzeiten

Vertiefte Atmung als Gesundheitsprophylaxe spielerisch aktivieren

In diesem virtuellen Workshop erfahren Sie, wie spielerische Gesundheitsprophylaxe und das in Fluss kommen zu vertiefter Atmung in diesen besonderen Tagen gelingen kann. Leistungsfreier Umgang mit der Stimme im Singen wirkt wie Joggen von innen. Glückshormone werden ausgeschüttet, eine vertiefte Atmung aktiviert, Botenstoffe angeregt, die das Eindringen von Krankheitserregern verhindern helfen. Neue Wege zur Resilienz und Selbstbewusstsein in Krisenzeiten werden aufgezeigt.

Referentin:

Simone Viviane Plechinger, Dipl.-Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen, Vocalcoach, Königstein am Taunus

Hinweis:

Das Thema kann als Online-Vortrag (60-90 Min.) angeboten werden