

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: 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

Dauer:

60 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Seit dem 17.04.2020 bietet das BüroF zusammen mit einigen Referentinnen und Kooperationspartnerinnen das neue Online-Veranstaltungsformat an. Hier haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Vorträge und Inhalte online anzusehen und per Chatfunktion ihre Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.**

**Die Teilnehmerinnen benötigen lediglich einen Computer mit gutem Internetzugang und Lautsprechen. Mit Planung eines Online-Vortrags/ Angebots gibt es einen Link, unter dem sich die Teilnehmerinnen anmelden können. Die Teilnehmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl. Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail:** [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)

**Telefon:** 0611/ 15 78 60