

# Superkraft Atmung Online-Kurs im Frühjahr 2025



Breathe

*soyoga • soatmen • sosein*

## Online-Kurse zur Superkraft Atmung

Der Atem ist unser ständiger Begleiter und Ratgeber. Bewusst eingesetzt und regelmäßig geübt, ist unser Atem ein machtvolleres Werkzeug für mehr Wohlbefinden, mentale Ruhe und Leistungskraft. Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam eine regelmäßige Atempraxis zu etablieren.

### Ein kleiner Einblick, was du davon hast:

- Du erfährst spannende Zusammenhänge zum Thema Atem und Wohlbefinden.
- Du lernst unterschiedliche, leicht auszuführende Atem-Übungen kennen.
- Du erhältst praktische Tipps für deine Atem-Gesundheit.
- Nach jeder Einheit ist jeweils noch Zeit für einen Austausch.

### Die Details zum Kurs:

- 5 Termine – mittwochs von 18.00 Uhr – ca. 18.30 / 18.45 Uhr
- Termine Frühjahr 2025: 16.04. | 23.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05.

### Kursgebühr:

- 69,00 Euro

### Anmeldung & Fragen bitte an:

soyoga@susanne-oeben.de

Mehr Infos  
unter:



**susanne-oeben.de**  
soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541