

Superkraft Atmung Online-Kurse im Herbst 2025

Breathe

soyoga • soatmen • sosein

Online-Kurse "Superkraft Atmung"

Einfache Atemübungen für Ruhe, Energie und erholsamen Schlaf

Der Atem ist unser ständiger Begleiter und Ratgeber. Bewusst eingesetzt und regelmäßig geübt, ist er ein machtvolles Werkzeug für mehr Wohlbefinden, mentale Ruhe und innere Stärke. Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam eine regelmäßige Atempraxis zu entwickeln – leicht, alltagstauglich und wohltuend.

Ein kleiner Einblick, was du davon hast:

- Spannende Zusammenhänge zwischen Atmung und Wohlbefinden
- Unterschiedliche, leicht auszuführende Atemübungen
- Praktische Tipps für deine Atem-Gesundheit
- Zeit für Austausch und Fragen in jeder Einheit

Falls du mal nicht live dabei sein kannst: du bekommst die Aufzeichnung und kannst sie ganz entspannt in deinem Tempo anschauen.

Termine 2025 (jeweils um 18.00 Uhr, 45 Min., 4-teiliger Kurs):

- Mittwochs-Kurs: 22.10. | 29.10. | 12.11. | 19.11.
- Donnerstags-Kurs: 13.11. | 20.11. | 04.12. | 11.12.

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

Superkraft Atmung Buteyko-Atem-Training



soyoga • soatmen • sosein

Buteyko-Atem-Training:

Die Rückkehr zur natürlichen Atmung

Mehr Atembewusstsein für den Umgang mit:

- Schlafstörungen, Schnarchen und Schlafapnoe
- Chronischer Erschöpfung
- Antriebsschwäche und mentale Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Asthma und Atemwegsbeschwerden
- Kurzatmigkeit
- Bluthochdruck
- Long-Covid

und vielen anderen chronischen Belastungen.

Nutze und genieße die heilsame Kraft des Atems!

Buteyko-Atem-Training & Atem-Coaching

- 4 Termine à 60–90 Minuten (vor Ort oder online via Zoom)
- Persönliches Nachgespräch zur Integration deiner Erfahrungen
- Atemtagebuch zur Dokumentation deiner Fortschritte
- Persönliche Begleitung: Fragen jederzeit per Mail, SMS oder Telefon
- Tägliche Praxis (ca. 40–60 Min.) für nachhaltige Wirkung

Anmeldung & Fragen bitte an:

soyoga@susanne-oeben.de

Mehr Infos
unter:



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