



WORKSHOP 1

„VOM ATEM IN DEN KÖRPER - VOM KÖRPER ZUM ATMEN“

Mit **ULRIKE KESTLER GEORGI**

Der Atem ist die Urkraft des Lebens – über den Atem lernen wir den Körper spüren - wir erfahren und praktizieren verschiedene Atem-Techniken und kommen so „zu uns“, in ein bewusstes und gesundes Körper-Gefühl
Gemeinsam probieren – sich selbst kennen lernen – sich Gutes tun!

Ulrike Kestler Georgi

*ist studierte Kirchenmusikerin, Gesangspädagogin und Stimmbildnerin,
Yoga-Trainerin, Klangschalen-Massage-Praktikerin und Voice LifeCoach
Fort- und Weiterbildungen u.a. im Bereich Yoga, Kinesiologie, Atem-, Sprech- und Stimmtherapie;
Fachwissen über Neurobiologie, Chakren-Summen und Heilsames Singen und Atmentechniken*

> Gut belüfteter großer Kursraum, bodenlange Flügeltüren, Aerosol-Filteranlage <

SAMSTAG, 25.03.2023, 13.00 – 15.00 UHR

Rückenfitnesszentrum Andrea Jäger
Brabeckstr. 167d, 30539 Hannover

INFORMATION UND ANMELDUNG:

ulrikekestler@gmail.com
Telefon: 0151-16890259

*Kursbeitrag / Energieausgleich: 45 €;
2. WS „Vom Atmen in den Klang“ am 15.04. - Beide Kurse zusammen: 80 €
Die Kurse finden ab 9 Teilnehmer*innen statt*