

Der Atem gehört zu den wichtigsten Rhythmen unseres Lebens. Er ist die ursprüngliche Quelle unserer Lebensenergie. Körper, Seele und Geist stehen in ständiger Wechselwirkung mit dem Atemgeschehen, daher ist über den Atem der ganze Mensch ansprechbar.

**Impulse:**

- Umgang mit der Zeit  
(Lebensrhythmus als Kraftquelle, bewusster Blick auf mein Lebenstempo)
- Bewusster Umgang mit Ressourcen  
(Grenzen achten, Grenzen wahren)
- Spiritualität des Atmens
- Impulse für die Seele in einer schnelllebigen Zeit

**Methode:**

- Angeleitete, einfache Atemübungen

**Zielgruppe:** alle Berufsgruppen**Gertrude Pallanch**

Meditationsleiterin,  
Lebens- und Sozialberaterin, Wels

**Datum:**

14.03.2019

19:15 Uhr

**Anmeldung:**

- bis 07.03.2019
- office@akademiewels.at

**Ort:**

Klinikum Standort Wels,  
Vortragssaal

**Kosten:**

- 5 EUR
- Klinikum-Mitarbeiter frei

*Vorsicht, Kamera!* – Im Rahmen unserer Veranstaltungen werden fallweise Foto- und Video-Aufnahmen erstellt. *Seien Sie unbesorgt:* Uns geht es darum, die Atmosphäre der Veranstaltung einzufangen – und nicht um Einzelportraits von Teilnehmern. *Sie sollten jedoch wissen:* Die Aufnahmen können online sowie offline veröffentlicht werden. Detaillierte Informationen dazu finden Sie in unseren AGBs – *das ist Ihr gutes Recht!*