

## **Meditationsform Atembetrachtung**

### **Live-Online-Seminar**

In diesem Modul erfährst du Wissenswertes über die Bedeutung des Atems. Betrachtung der physischen und seelischen Ebene. Auswirkung von Stress auf die Atmung. Diese Meditationstechnik anwenden und anleiten. Wirkung auf Körper und Geist. Du machst praktische Erfahrung mit der Meditation Atembetrachtung.