



Licht- & Atemtherapie

Für Erwachsene in der SalzOASE Mühlviertel

Eine wundervolle Kombination von

Licht- & Atemtherapie

Kraft tanken in der **SalzOASE**
Hier findest du ein Mikroklima, wie es auch in Salzstollen vorherrscht.
Ein Aufenthalt in der SalzOASE kann daher dazu beitragen, die **Abwehrkräfte zu stärken** und dich bei Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie bei Stress zu unterstützen.



Achtsamkeitstraining

Durch **Atemübungen** kann man sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und den eigenen Atemrhythmus bewusst wahrnehmen.
Sanfter YogaFlow hilft dabei, den Körper zu dehnen und zu entspannen, während man sich auf die Bewegungen und den eigenen Körper fokussiert. **Geführte Meditationen** sind eine wunderbare Möglichkeit, um den Geist zur Ruhe zu bringen und innere Klarheit zu erlangen.

Termine bis Sommer 2024:

5.6./ 3.7.
MITTWOCH
um 09:00 Uhr

6.6./ 4.7.
DONNERSTAG
um 18:00 Uhr

Bitte Yogamatte,
Liegehandtuch und
weiße Socken
mitbringen!



Als Ganzheitliche Gesundheitstrainerin, Mentaltrainerin und Achtsamkeitstrainerin unterstütze ich Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Be balanced & Namasté

Deine Vera

**Bitte um
Anmeldung unter:**

+43 664 354 98 73 oder
vera@balancewelten.at