



Vortrag:

# Atempause Durchschnaufen - Kraft schöpfen

**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 dem Atem der ganze Mensch ansprechbar.**

**Impulse:**

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

**Methode:**

- Angeleitete, einfache Atemübungen



**Referentin: Gertrude Pallanch**

Meditationsleiterin  
Lebens- und Sozialberaterin, Wels

**14. März 2019**

19:15 Uhr  
Vortragssaal,  
Klinikum-Standort Wels

**Zielgruppe:**

alle Berufsgruppen

**Anmeldefrist:**

10. März 2019

**Kosten:**

5 EUR

Eine Veranstaltung der  
**akademie**  
wels

Akademie für Gesundheit und Bildung der Kreuzschwestern GmbH  
Grieskirchner Straße 49, 4600 Wels, +43 7242 415 - 6570, office@akademiewels.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern  
und Franziskanerinnen