

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Durchatmen im Advent

Venatorstraße 10, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Atmen statt hetzen: Entdecken Sie im Advent einfache Atemübungen, die sofort beruhigen, Klarheit schenken und neue Energie in Ihren Alltag bringen.

Die Vorweihnachtszeit ist für viele alles andere als still. Termine, To-Do-Listen, Geschenke, Verpflichtungen - wir hetzen oft durch den Dezember und vergessen dabei das Wesentliche: uns selbst. Dabei kann ein bewusster Atem wie ein Anker wirken - er verbindet Körper und Geist, beruhigt das Nervensystem und schenkt uns wertvolle Momente der Klarheit.

In diesem besonderen Advents-Workshop laden wir Sie ein, den Atem als Kraftquelle neu zu entdecken. Die zertifizierte Breathwork-Trainerin und Stress-Mentorin vermittelt Ihnen praxisnahe Atemübungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können - gerade dann, wenn alles zu viel wird. Gönnen Sie sich eine Atempause - für eine besinnliche Adventszeit.

Anmeldung über die Website:Â [Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kosten 15,00 EUR

Termin/e

05.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort/e

Venatorstraße 10, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.