

Atemwanderung auf der VIA NOVA

Atem und Bewegung

Sa 24.09.2022, 10.00 Uhr

Ort:

Ringelai, Parkplatz Carbidwerk,
94160 Ringelai, Freyung

Liebe Pilger*innen!

Sich einstimmen und losgehen, die schöne Landschaft und frische Luft genießen, die Beine laufen und den Atem fließen lassen.

Wie wir atmen, so leben wir. Viele von uns hetzen durch den Tag, getrieben von ihren Aufgaben und der zu knappen Zeit und werden atemlos. In der Natur haben wir die Möglichkeit, innezuhalten und umzukehren, wenigstens zeitweise.

Wollen auch Sie wieder auftauchen aus dem Täglichen, um wieder Atem zu schöpfen und bewusster zu leben?

Sie bekommen atem- und bewegungspädagogische Anleitung und Tipps und können so die Gesetzmäßigkeiten von Atem und Bewegung erfahren lernen.

Herzliche Einladung!

Verlauf der Atemwanderung:

Während der achtsamen und größtenteils schweigenden Wanderung werden wir an besonderen Plätzen für Atem-, Bewegungs-, und Wahrnehmungsübungen verweilen.

Die Wegstrecke beträgt circa 3 Kilometer und verläuft über Steige, Brückerl und Pfade an der Wildbachklamm entlang, da

wo sich Saußbach und Reschbach zur Wolfsteiner Ohe vereinen

Mitveranstalter:

KEB, LVHS Niederalteich

Referentin:

Dipl.-Atempädagogin Martha Sammer

Kosten:

25 €

Hinweis:

Die Wanderung findet bei jedem
Wetter statt.

Bitte Wanderschuhe und ggf. regentaugliche Kleidung tragen. Für unterwegs Getränk, Brotzeit
und Sitzunterlage mitbringen