

# Atempause

Zeit für Dich & Deinen Atem



# Atempause - Zeit für Dich & Deinen Atem

## Die Gruppe entscheidet über die Themen

Dich erwartet ein Abend in kleiner Gruppe und angenehmer Atmosphäre. Die Gruppe erhält eine **Themenauswahl** für die jeweilige Atempause und **entscheidet** welche Atemsession sie machen möchte.

Bei den **90-minütigen** Atempausen lernst Du wie Du durch Deinen Atem Deinen **Stress reduzierst**, Deinen Körper **entgiftest** und wie Du Dein **Nervensystem beruhigst** um in die **Entspannung** zu kommen und Deine **Energie** wieder aufladen zu können.

### Deine Gastgeberin

Mein Name ist Michaela Posch.  
Ich bin dreifache Mama und  
selbstständige Seminartrainerin.

*michaelaposch*  
Seminare & Coaching



### Deine Atemtrainerin

Mein Name ist Yvonne Baumgärtner.  
Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie  
und Expertin für integrative Atem- und Körperarbeit.  
Ich wohne und arbeite in eigener Praxis in Freising.

25 Euro  
inkl. MwSt.

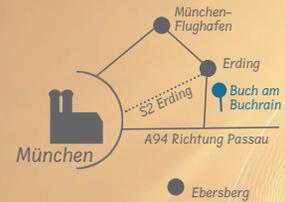
## Wann und wo?

Am Waldrand in Buch am Buchrain  
nur ca. 30 min von München entfernt  
direkt an der A94

Lass Deinen Arbeitstag im hellen und freundlichen  
Seminarraum mit Waldblick ausklingen.

Bitte um vorherige Anmeldung da  
die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Der Betrag kann vor Ort  
bar bezahlt werden.



Tauche ein  
in Deinen  
Atem!

### Parkmöglichkeiten:

Bitte parke direkt bei uns am Hof oder  
am Waldrand (Waldstraße 3)

## Nächste Atempause:

Der Abend findet mehrmals im Jahr mit  
unterschiedlichen Übungen statt.

Immer **dienstags** von **19:00 - 20:30 Uhr**.  
Hier geht's zu den Atempause-Terminen.



Wir sind Mitglied im DBVB

**b** **DBVB**  
Deutscher Bundesverband  
für Burnout-Prävention e.V.



Waldstraße 2  
85656 Buch am Buchrain



08124 / 907 84 54  
0174/ 4 68 85 53



www.michaelaposch.de  
mail@michaelaposch.de