

Einatmen – Ausatmen ... Endlich stressfrei durchatmen

**BEWUSST
ATMEN**
garantiert ohne
Esoterik!

Die Autorin:

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse. Bei TRIAS ist von ihr erschienen: „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“ und Fitness-Training fürs Gesicht“.

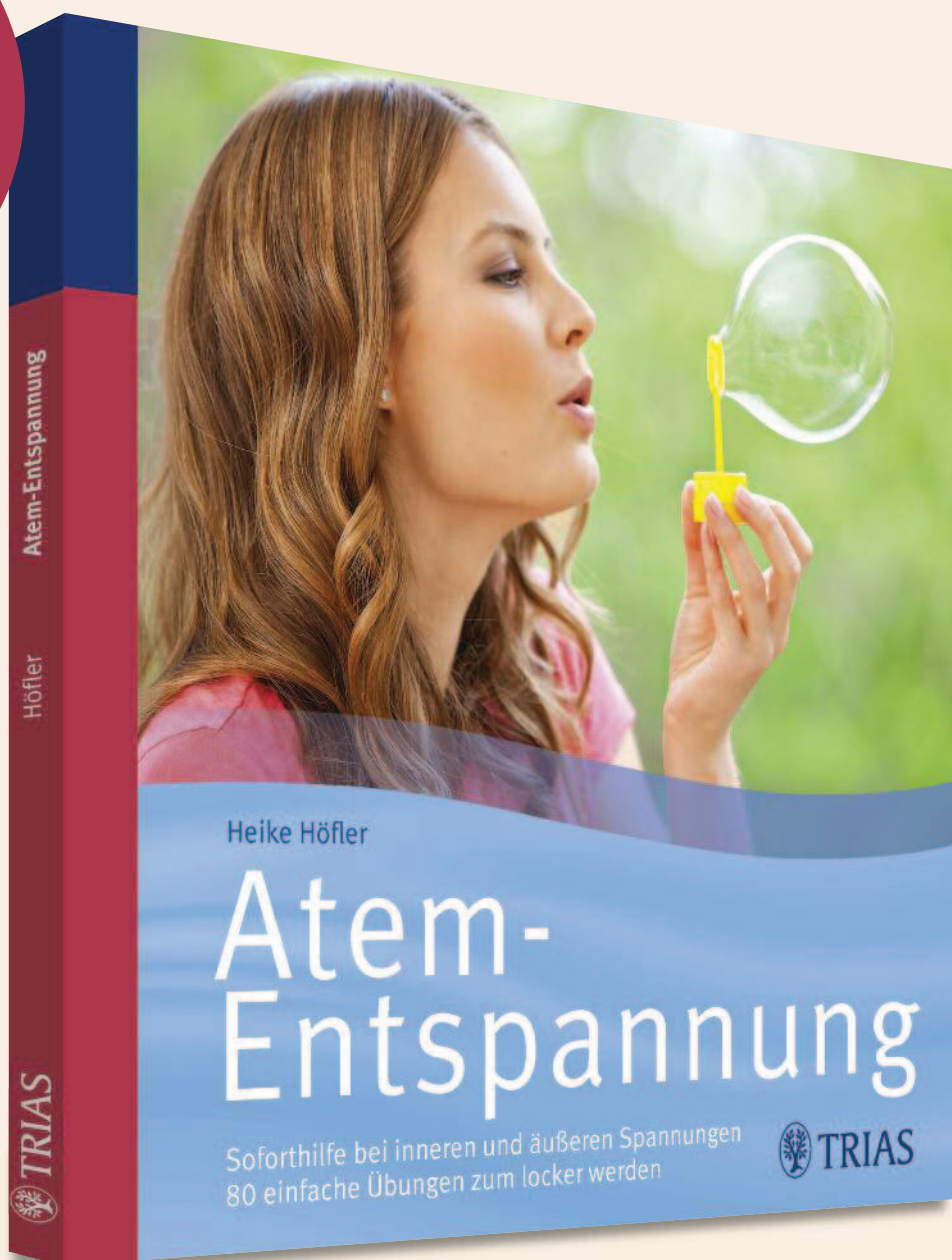
Heike Höfler

Atem-Entspannung

Neuerscheinung, 104 Seiten,
100 Abbildungen
Format 22 × 23 cm
ca. € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,-
ISBN 978-3-8304-6140-1
Erscheint ca. August 2012



Auch als E-Book erhältlich:
E-ISBN PDF 978-3-8304-6124-1
E-ISBN ePub 978-3-8304-6165-4



**Große Aktion
„Entspannung“
mit Plakat und Deko**

siehe Seite 46/47

- ▶ Simple Atemtechniken gegen Stress – Meditieren für innere Ruhe
- ▶ Spezielle Übungen für typische Alltagssituationen
- ▶ Durch bewusstes Atmen zu mehr Harmonie und Energie im Leben

Frage: „Aufatmen? Nicht so schnell außer Atem kommen? Luft holen und zur Ruhe kommen! Kraft schöpfen? Die meisten Menschen sehnen sich nach Entspannung als Ausgleich zur Hektik des Alltags. Weniger Stress, mehr Gelassenheit, das ist der am häufigsten geäußerte Vorsatz der Deutschen.“

➔ **Doch wie ging das noch mal?“**

Antwort: Am besten durch den ruhigen Atem! Denn er ist Basis für Entspannung, aber auch für Kraft und Vitalität. Dazu ist Atmung auch eines der effektivsten Mittel, um Schmerzen und inneren Stress zu begegnen. Über einfache Übungen und Techniken – von Basisübungen wie Flanken- oder Rückenatmen bis hin zu ausführlichen Programmen wie dem Atemspaziergang in der Natur – lernt man, auf seine innere Stimme zu hören und so im stressigen Alltag die nötigen Atempausen für neue Lebenskraft zu finden.

