

# Breathwork

## Die Kraft des bewussten Atmens

... du kannst ganz bewusst dein Leben  
von innen heraus kraftvoll stärken...



.... du erlangst

- mehr Lebensqualität & Vitalität
- körperliche und mentale Stabilität
- Kraft, Stärke & Balance in täglichen, persönlichen & beruflichen Anforderungen
- Auflösung von Spannungsfeldern
- Senke dein Stress-Level
- Optimierung deines Immunsystems & Säure/Basenhaushalts
- Mobilisierung deines Herz & Blutkreislaufs

Breathwork ist auf vielen Ebenen ein wahres Lebenselixier. Unser Atem setzt immense Energien frei und kann sowohl auf körperlicher, mentaler, als auch auf seelischer Ebene vieles bewirken.

*Die Macht deiner Energie liegt in deinen Händen!*

Dieser Breathwork führt dich von innen heraus auf eine kraftvolle Atemreise.

### INFOS & ANMELDUNG:

**Andrea Stern**

Dipl. Entspannungstrainerin  
Kinesiologin  
Sporttrainerin

@: [office@andrea-stern.at](mailto:office@andrea-stern.at)

Tel: 0660 7075615

[www.andrea-stern.at](http://www.andrea-stern.at)



### AETAS Seminarraum

Mursberg 29  
4111 Walding

**Mittwoch 12.3.2025**  
**18.30 – 20.00 Uhr**

(€ 34,00)