



2x Gesundheitssport-SPECIAL für 2,5 Tage:

## Achtsamkeit und Atmung (15 LE)

Der Beginn einer jeden wirksamen Entspannung fängt mit einer wirksamen Atemtechnik an.

Gerade in der heutigen stressigen und hektischen Zeit kann die Atmung ein gutes Mittel sein, wieder „zu sich zu finden“ und den Kopf frei zu bekommen. In dieser Fortbildung sollen einfache Atem- und Achtsamkeitsstechniken und ihre Wirkungsweise in Theorie und Praxis besprochen und erlebt werden.

Ein neues Angebot für „Eigen“-Wahrnehmung und Stressbewältigung im Gesundheitssport.

**Voraussetzung:** ÜL B „Sport in der Prävention“, Reha WS, ÜL B Entspannung/Stressbewältigung, Reha Herzsport

**Anerkennung:** Alle auf der 2. Lizenzstufe

**Ort:** Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

**1. Termin:** 01.03. bis 03.03.2019

**2. Termin:** 01.11. bis 03.11.2019

Beginn 18:00, Ende 13:00 Uhr

**TN-Beitrag:** 120,- €<sup>1</sup> / 300,- €<sup>2</sup> (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

**Trainer:** Rainer Kersten