



Dit åndedræt – udnyt det og få det bedre

v. Lone Mikkelsen

Tirsdag den 17. maj kl. 19-21

Ved du hvordan du trækker du vejret?

Er det med brystet og/eller med maven? Overfladisk eller dybt? Hurtigt eller langsomt?

Mange mennesker udnytter ikke deres åndedrætsvolumen fuldt ud. Det er let at glemme åndedrættet i en travl hverdag, så vejrtrækningen bliver overfladisk og utilstrækkelig. Åndedrættet påvirkes af alt, hvad du gør, og hvad der sker i dit liv. Det forbinder krop, sjæl og ånd.

Med et fordybet åndedræt får din krop de bedste forudsætninger for at fungere optimalt, samtidig med at sindet påvirkes positivt i retning af øget ro og nærvær.

Jeg vil fortælle hvordan du kan blive bevidst om dit åndedræt og forbedre din vejrtrækning. Om hvordan du kan komme i kontakt med dine ressourcer, og bringe balance og sundhed ind i dit liv. Åndedrætsterapien giver mulighed for at integrere følelsesmæssige, fysiske og spirituelle aspekter ved livet. Vi laver nogle enkle øvelser for at mærke hvordan opmærksomhed påvirker åndedrættet.

Foredragsholder: Lone Mikkelsen. Uddannet åndedrætsterapeut i Schweiz efter Ilse Middendorfs metode. Farmaceut, Ph.d. 10 års erfaring ift. åndedrætskurser, behandling og foredrag om åndedrættet.

Tilmeld dig på infor.cph@gmail.com med navn og mobil nr.

Pris: kr. 150 Entré betales i døren.

Sted: Holbæk Erhvervsråd, Ved Faurgården 7, 4300 Holbæk (i underetagen)

www.aandedraet.dk