

Keine Panik! – Atemintervention bei Angst und Panik

mit Andreas R. Crüsemann



Andreas R. Crüsemann
Atempädagoge AFA® - BV Atem
Waldsaum 47 – 45134 Essen
E-Mail: andreas@cruesemann.at
www.atem-cruesemann.de
Tel. 0049(0)16097752588

Teilnehmende des aus zwei Einheiten bestehenden Workshops werden in die Geheimnisse ihres eigenen Atems eingeführt. Dies mit dem Fokus auf konkrete Übungen, die sie bei Angst- und Panikattacken anwenden können; sowohl zur Anwendung für sich selbst als auch für andere Betroffene. Ebenso werden einfache Atem- und Bewegungsübungen zur Entspannung und Lösung von Blockaden vermittelt, die zur Prävention akuter Angst- und Panikzustände geeignet sind. Zum Kurs sollten bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken mitgebracht werden.

Termine: 14.10.25 & 28.10.25 jeweils 10:00 – 11:40 Uhr

Ort: Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de

**Zentrum
60plus⁺**

STADT
ESSEN

contigo^{plus}