

# WORKSHOP: ANTI-AGING MIT ATEM UND STIMME

mit Margita Szöke, Atemtrainerin

Der Atem trägt die Stimme. Wenn Atem fließt, kann sich die Stimme frei entfalten. Eine klare Stimme gibt Selbstbewusstsein und ist gleichbedeutend mit kraftvoller Persönlichkeit. In entspannter Atmosphäre schaffen Sie die Voraussetzung kraftvoll und doch locker zu sein und können spüren, wie sich Ihre Sprache und Stimme mühelos und leistungsfähig entfaltet.

In dem Workshop lernen Sie Atemübungen zur Stärkung der Vitalkraft. Alle Zellen werden mit frischer Energie durch einen frei fließenden Atem versorgt. Dadurch werden Aussehen und Ausstrahlung vitaler und Ihre Lebensenergie spürbarer.

Eine bewusste Atem- und Körperwahrnehmung führt mit spielerischen Übungen zu einem wohligen, fließenden Muskeltonus und damit zu einer entspannten und energetischen Körperhaltung. Ihr Spiegel ist ein wohltönende Stimme. Workshops finden regelmäßig statt. Termine bitte erfragen.

Jeden Mittwoch Atemtraining in der Salzgrotte: 18.45-19.45Uhr

Interview mit M.Szöke auf [www.salzgrotte-kristall.de/atemtraining/](http://www.salzgrotte-kristall.de/atemtraining/)

Anmeldung: Salzgrotte Kristall in der Münster-Therme / Münsterstr. 13  
40476 Düsseldorf / Tel. 0211-68875260 / [info@salzgrotte-kristall.de](mailto:info@salzgrotte-kristall.de)