

Atempause

für Mamas



michaelapösch 
Seminare & Coaching

Atempause für Mamas

Nimm dir Zeit für dich und deinen Atem

Geht es dir als Mama auch so, dass...
...gerade mal wieder alles zu viel wird?
...das Nervenkostüm dünn wird?
...dein Körper dir bereits Grenzen zeigt?

Bei den **90-minütigen** Atempausen für Mamas lernst Du wie Du durch Deinen Atem Deinen **Stress reduzierst**, Deinen Körper **entgiftest** und wie Du Dein **Nervensystem beruhigst** um in die **Entspannung** zu kommen und Deine **Energie** wieder aufladen zu können.

Deine Gastgeberin

Mein Name ist Michaela Posch.
Ich bin dreifache Mama und
selbstständige Seminartrainerin.

michaelaposch
Seminare & Coaching



Deine Atemtrainerin

Mein Name ist Yvonne Baumgärtner.
Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Expertin für integrative Atem- und Körperarbeit.
Ich wohne und arbeite in eigener Praxis in Freising.



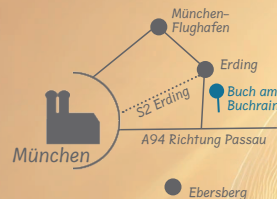
Wann und wo?

Am Waldrand in Buch am Buchrain
nur ca. 30 min von München entfernt
direkt an der A94

Lass Deinen Mama-Alltag im hellen und freundlichen
Seminarraum mit Waldblick ausklingen.

Bitte um vorherige Anmeldung da
die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Der Betrag kann vor Ort
bar bezahlt werden.



Tauche ein
in Deinen
Atem!

25 Euro
inkl. MwSt.

Parkmöglichkeiten:

Bitte parke direkt bei uns am Hof oder
am Waldrand (Waldstraße 3)

Nächste Atempause für Mamas:

Der Abend findet mehrmals im Jahr mit
unterschiedlichen Übungen statt.

Immer **montags** von **20:00 - 21:30 Uhr**.
Hier geht's zu den Atempause-Terminen.



Wir sind Mitglied im DBVB

b **DBVB**
Deutscher Bundesverband
für Burnout-Prävention e.V.



Waldstraße 2
85656 Buch am Buchrain



08124 / 907 84 54
0174/ 4 68 85 53



www.michaelaposch.de
mail@michaelaposch.de