



THE IMPORTANCE OF BREATH

Mit Timur Misirlioglu

Masterclass 11.15-12.15h

Unsere Atmung ist etwas sehr essentielles und auch etwas was uns zu jeder Zeit begleitet und wahrscheinlich weil sie so selbstverständlich ist, schenken wir ihr oft so wenig Achtsamkeit. In dieser Stunde legen wir daher ganz gezielt den Fokus auf die Atmung. Wir nutzen verschiedene Atem-Techniken um unterschiedliche Impulse entstehen zu lassen und uns die Atmung dadurch für eine effektivere Ausübung der Bewegung zu nutzen. Spüre selbst wie durch eine harmonische Atmung dein Körper sich viel organischer und fließender bewegen wird und es dadurch neue "Bewegungsräume" zu entdecken gibt. Lass deinen Atem fließen und es ist als würde jede Zelle aufatmen!

