

## *Vortragsreihe am Dienstag rund um das Leben in seiner Vielfalt*

### 5. Veranstaltung

**Dienstag, 01.09.2020, 20.00 Uhr**

## **„Die Kraft des Atems“**

Viel mehr als das Ein- und Ausatmen von Luft

Die Maske in Coronazeiten hat es uns deutlich gemacht:

Der frei fließende Atem ist etwas Wesentliches für unser Wohlbefinden!

Durchschnittlich atmen wir 20.000 Mal am Tag. Zumeist ganz unbewusst und wie selbstverständlich.

„Wie zentral und umfassend unser Atem mit dem gesamten Organismus vernetzt ist, wird uns jedoch meist erst bei Störungen und Beschwerden bewusst.“, so die Atemtherapeutin Evelyn Penkert.

Ihre Ausbildung hat sie am *Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem* gemacht.

Positive Kräfte des Atems wirken auf Körper, Geist und Seele - davon wird an dem Vortragsabend die Rede sein. Darüber hinaus gibt es kleine Übungen und die Möglichkeit für Austausch und Fragen.

**Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der aktuellen Abstand- und Hygieneregeln statt.**

Referentin: *Evelyn Penkert* Atemtherapeutin, Vallendar

Ort: 20.00 Uhr – Herz-Jesu-Heim, Seminarraum  
Südring 8 ([vor dem Haupteingang zum Krankenhaus links](#))  
56428 Dernbach

Weitere Informationen unter [www.katharina-kasper-stiftung.de](http://www.katharina-kasper-stiftung.de) oder  
Tel: 02602/949480

**Unsere Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte  
Westerwald/Rhein-Lahn statt. Sie sind kostenfrei.**