

# Atemlos

der Kurzatmigkeit des Alltags entfliehen

Samstag, 25. Mai 2024  
10 bis 16 Uhr

Anita Kröss, Pranatherapeutin  
Andrea Hemetsberger, Dipl. Krankenschwester  
Karin Mittersteiner, Künstlerin  
([www.karinmittersteiner.com](http://www.karinmittersteiner.com))



# Rückendeckung

die Haltung im Alltag bewahren

Samstag, 31. August 2024  
10 bis 16 Uhr

Anita Kröss, Pranatherapeutin  
Andrea Hemetsberger, Dipl. Krankenschwester  
Carmen Ohrwalder  
(Masseurin, Inhaberin der Glücksschmiede)



# Handfest

Haben wir unser Leben im Griff?

Samstag, 19. Oktober 2024  
10 bis 16 Uhr

Anita Kröss, Pranatherapeutin  
Andrea Hemetsberger, Dipl. Krankenschwester



[www.lebensgarten.it](http://www.lebensgarten.it)

Ort: Frangart, Bozner Strasse 41, Pillhof  
Kosten: 70 Euro pro Teilnahme  
inkl. Material und Pausensnack

**Anmeldung: 331 3560777 Andrea**  
**347 8807531 Anita**

# Atemlos:

Warum nimmt es uns oft die Luft zum Atmen?

Kurz-, Tief- oder das Spontan- Atmen will geübt sein.

Ein Samstag, der Dir die Möglichkeit gibt, Dich ganz mit Deinem Atem/Prana ,  
( Bewegung des Lebens ) zu beschäftigen. Durch Säubern Deiner Atmung,  
Erstellen einer persönlichen Atem -Uhr und das Experimentieren mit Farbe.

# Rückendeckung:

Aufrecht durch das Leben !

Rückhalt, Stütze und Achse, um die sich unser Leben dreht.

“ Unserem Buckel ” muten wir so einiges zu .

Ein Samstag, an dem Du einen Rucksack packen darfst, meditativ Rückhalt erfährst und  
Dein Rückgrad gestärkt wird.

# Handfest:

Tasten, Streicheln, Handeln oder doch wütend Fäuste ballen!

Unsere Hände sind ein Multitalent und es liegt so Vieles in unserer Hand!

Ein Samstag, an dem Du Deine Hände und Deine Lebensthemen in den Mittelpunkt  
stellen darfst. Wärme, Paraffin und Berührungen werden Deine Hände  
Kraft und Energie spenden.

Zuhören, Ansprechen, Motivieren, Analysieren , Gestalten, Entlasten,  
Prozesse anstoßen, Linderung schaffen .

Diese drei Module (auch einzeln buchbar ) erarbeiten wir anhand  
unserer Methoden und in Kleingruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl.

In einem geschützten Umfeld darfst du Dich in den Mittelpunkt stellen und Dir Zeit  
schenken, Dich zu beobachten und in Dich hinein spüren !

Herzlich Anita und Andrea

“Der Garten ist der letzte Luxus unserer Tage. Denn er fordert das,  
was in unserem Leben am kostbarsten geworden ist:  
Zeit, Zuwendung und Raum.”

[www.lebensgarten.it](http://www.lebensgarten.it)