

# Atmen in Verbindung

**Im Yogastudio findet an 6 Abenden in der Fastenzeit ein Atemkurs statt**

Wenn Du Lust hast, die Fastenzeit zu nutzen, um dich auf das Wesentliche zu besinnen:  
“**auf DICH selbst**” - dann sei gerne dabei und freue Dich auf eine intensive Zeit!

## **Was ist Rebirthing und was bewirkt es?**

Rebirthing ist eine ganzheitlich wirkende, intuitive, integrative Atemtechnik, die von Leonard Orr 1974 in den USA entwickelt wurde.

Das Ein- und Ausatmen findet ohne Atem-Pause durch den Mund oder durch die Nase statt und unterstützt Dich dabei, mehr bei Dir anzukommen und im Moment zu sein. Die Atemtechnik verbindet Dich mit Deinen Emotionen, wirkt herzöffnend und fördert die Konzentration. Gleichzeitig werden Deine Zellen aktiviert. Die Atmung hat außerdem eine entgiftende Wirkung - passend zur Fastenzeit!

Mein Name ist Heike Höhne und durch meine eigene Geschichte bin ich zum Rebirthing in Berlin gekommen. Aus Begeisterung habe ich 2010/2011 meine Ausbildung bei Bernd Schröder, Berlin gemacht und regelmäßig an Fortbildungen teilgenommen - zuletzt im Sommer 2024 bei Bo Wahlström aus Schweden.

Wann

**START: MITTWOCH: 05.03.25**

**18:00-19.30 UHR**

**12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.**

Wo

**YOGASTUDIO SUNDERN, SETTMECKESTR. 10,  
59846 SUNDERN**

Wieviel

**25 € PRO BEI EINZELBUCHUNG PRO ABEND**

**65 € BEI BUCHUNG VON 3 ABENDEN**

**100 € BEI BUCHUNG VON 5 ABENDEN**

**mitzubringen sind:** warme Socken, bequeme Kleidung  
Matten, Decken, Wasser/Tee sind vorhanden

**Anmeldung und Rückfragen unter:**

☎ **0176-40761911**

✉ [heike.hoehne.arnsberg@gmail.com](mailto:heike.hoehne.arnsberg@gmail.com)

Mitglied im



Heike Höhne