



Bonn AoL Happiness Center. & Kinderschutzbund Bonn e.V.

The Power of Breath/ Die Kraft des Atems

Through an engaging, interactive, science-based learning experience, this in-person workshop helps you understand the science of breathing and experience its profound impact on your physical, mental, and emotional well-being.

Der Atem begleitet uns ein Leben lang, doch bleibt sein Potenzial oft ungenutzt. Entdecke in diesem Präsenz-Workshop, wie bewusstes Atmen dein inneres Gleichgewicht stärken, Stress reduzieren und neue Energie freisetzen kann.

Workshop explores/ Workshop-Inhalte

- The Science and Evolution of Breathing Practices
- Understanding Prana and Breath–Body Synchronization
- Practical techniques for everyday living
- Wissenschaftlich fundierte Atemarbeit
- Einfluss auf Physiologie, Emotionen & Verhalten
- Praktische Techniken für den Alltag

DATE

22. September (Eng) & 28 September (Deu) | 17:30 – 19:30 Uhr

VENUE

Internationale Begegnungsstätte der Stadt Bonn
Ollenhauerstraße 1, 53113 Bonn

Email: Bonn@artofliving.de / 015161456387

Price: Free Entry. Donation-based | Half of the donation will support the Kinderschutzbund Bonn and its valuable work supporting children and families in need.

Preis: Freier Eintritt. Spendenbasis | Spende geht hälftig an Kinderschutzbund Bonn und Art of Living e.V.