

PRESSEMITTEILUNG

Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH

9. Mai 2023

Gesundheits- & Bewegungsangebote im Königlichen Kurgarten Nun heißt es wieder: Durchatmen!

Von Mai bis September finden im Rahmen des Gesundheits- & Bewegungsangebots der Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH im Königlichen Kurgarten Qi Gong-Kurse, Atemtrainings und Sufi-Meditationen statt.

Glücklich spricht die Heilpraktikerin und Therapeutin Friederike Bauer nun wieder über ihre Kurse im Garten der Heilung: *„Bei der Sufi-Meditation meditieren wir in alle Himmelsrichtungen, verbinden Atem und Bewegung und zentrieren unsere Mitte. Qi Gong gilt als die Kraft, die alles Leben durchströmt. Die Übungen bieten den perfekten Ausgleich zum Alltag.“*, erklärt sie.

Qi Gong: dienstags | 9.00 - 9.45 Uhr

- innere Ruhe, Gelassenheit und Harmonie
- körperlich und geistig entspannen
- fördert ruhigen Schlaf
- unterstützt Beweglichkeit und körperliche Flexibilität bis ins Alter
- senkt hohen Blutdruck, Cholesterin, unterstützt bei Diabetes

Termine

9. / 16. / 23. / 30. Mai

6. / 13. / 20. / 27. Juni

4. / 11. / 18. / 25. Juli

1. / 8. / 22. / 29. August

5. / 12. / 19. / 26. September

Sufi-Meditation der vier Himmelsrichtungen: dienstags und donnerstags | 7.15 - 7.50 Uhr

- Verbindung von Atmung und Bewegung
- Zentrierung unserer Mitte
- Finden und Halten des eigenen Standpunktes

Termine

1. / 6. / 13. / 15. / 20. / 22. / 27. / 29. Juni

4. / 6. / 11. / 13. / 18. / 20. / 25. / 27. Juli

1. / 3. / 8. / 10. / 17. / 22. / 24. / 29. / 31. August

Pressekontakt:

Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH
Wittelsbacherstr. 15
83435 Bad Reichenhall

Tel.: +49 (0)8651 606 101
Fax: +49 (0)8651 606 104
office@staatsbad.gmbh
www.staatsbad-bad-reichenhall.de
Interviewpartner gerne auf Anfrage.

PRESSEMITTEILUNG

Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH

9. Mai 2023

Atemtraining: donnerstags | 9.00 - 9.45 Uhr

- entspannt und beruhigt
- fördert tiefen und ruhigen Schlaf
- führt zu vermehrter Sauerstoffaufnahme in den Zellen
- fördert die Gehirndurchblutung, aktiviert bewusste und sensible Körperwahrnehmung

Termine

11. / 25. Mai

1. / 15. / 22. / 29. Juni

6. / 13. / 20. / 27. Juli

3. / 10. / 17. / 24. / 31. August

7. / 14. / 21. / 28. September

Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig.

Treffpunkt: Kastanienallee im Königlichen Kurgarten

Alle Termine und Informationen: www.staatsbad-bad-reichenhall.de

Mit freundlichen Grüßen



Dirk Sasse

Geschäftsführer

Pressekontakt:

Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH
Wittelsbacherstr. 15
83435 Bad Reichenhall

Tel.: +49 (0)8651 606 101
Fax: +49 (0)8651 606 104
office@staatsbad.gmbh
www.staatsbad-bad-reichenhall.de
Interviewpartner gerne auf Anfrage.