

# ATME DICH FREI - BEWEGE DICH GESUND

**Kursleiter: Robert Reichart** / [www.rorei.at](http://www.rorei.at)

**WANN:** Sonntag, 02.06.2024 bis 09.06.2024

**WO:** In Kroatien, Lovran im Campus I.

**KURS:** Atem und Bewegung für mehr Wohlbefinden

## **KURSIINHALT:**

In diesem Kurs werden wir durch gezielte Atem- und Körperübungen Verspannungen und Blockaden lösen, um wieder mehr Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden in unseren Alltag zu bringen.

Durch bewusstes Atmen und moderates Fitnesstraining werden wir einen enorm positiven Einfluss auf unser Nervensystem und unsere Lebensqualität erfahren. Wir werden erkunden, was es bedeutet, "richtig und tief zu atmen" und unser volles Potential aus unseren Lungen schöpfen. Indem wir uns von Verspannungen und Blockaden lösen, werden wir unsere natürliche Balance wiederfinden.

Zusätzlich werden wir mit einfachen Eigengewichtsübungen unsere Muskeln stärken, unsere Gelenke mobilisieren und dadurch wieder mehr Freude an unserer Beweglichkeit entwickeln. Darüber hinaus werden wir uns theoretisch und anatomisch mit dem funktionalen Verständnis unseres Bewegungssystems beschäftigen.

In Opatija können wir von einem besonderen Mikroklima profitieren, in dem die Aerosole und ätherischen Öle der mediterranen Pflanzen in den weitläufigen Parkanlagen nachweislich heilsam auf unsere Atemwege wirken.

Wir werden auch die Franz-Joseph-Promenade erkunden, eine der schönsten Meerespromenaden weltweit.

Es ist bekannt, dass Ärzte Wiener Lungenkranken dringend empfohlen haben, regelmäßige Spaziergänge in Meeresnähe zu unternehmen. Das Mikroklima, angereichert mit den Ölen von Lorbeer, Lavendel, Salbei, Rosmarin, Tamarisken, Myrte, Oregano und Kiefern, wirkt auch heute noch Wunder. Die Millionen von Mikrokügelchen salzhaltigen Meerwassers, die durch das Brechen der Wellen vernebelt werden, entfalten ihre heilsame Wirkung in

unseren Lungen. Zudem hat das Sonnenlicht, insbesondere die alpha-Wellen des Lichts, die über unsere Iris aufgenommen werden, eine positive Auswirkung auf unsere Stimmung und unser seelisches Wohlbefinden.

**In diesem Kurs verfolgen wir das Motto "Mens sana in corpore sano" - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen eine Woche voller Beweglichkeit, Körperbalance und Gesundheit zu erleben.**

## KURS ANGEBOT

- **7 Übernachtungen** im Campus I.
- **5 Tage Kurs Programm** mit Robert (Vormittags & Nachmittags)
- Die Kurse sind für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene (max. 10 Teilnehmer\*innen)



**KURSGEBÜHR: ab 520 Euro pro Person\***

*\*Mehr Informationen über Preise findest du unter [riviera.academy/preise](https://riviera.academy/preise)*