



# Atemkreis LECK

## Regelmäßige Treffen

Der **Atemkreis** ist ein ruhiger und unterstützender Raum für bewusste Atemarbeit mit dem Ziel der **Stressreduktion**. Die Gruppe wird vom **MTV Leck** getragen.

**Unter Verwendung nur des Atems** lernen wir, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu vertiefen und mehr innere Stabilität im Alltag zu entwickeln.

Atemarbeit ist der einfachste und natürlichste Weg, um Stress zu bewältigen.

**Es sind keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten erforderlich.**

## Für wen sind die Treffen geeignet?

- für Menschen jeden Alters
- für Menschen mit Stress oder innerer Anspannung
- für Menschen mit Interesse an bewusster Atemarbeit

---

### Organisatorische Informationen

- **Tag:** Montag und Freitag
- **Uhrzeit:**

⇒ **Montags 17:00 – 18:00**

⇒ **Freitags 16:00 – 17:00**

- **Form:** Gruppentreffen
- **Ort:** Nordfrieslandhalle, Haupteingang, Raum links

### Kontakt

- **E-Mail:** [atemkreisleck@gmail.com](mailto:atemkreisleck@gmail.com)
- **Telefon:** 0151 58116626

**Ab 02.03.2026**