



Tagesworkshop **ATEMPAUSE**

Gruppenkurs

Samstag, 19. September 2026

10.00 - 16.00 Uhr | 155 CHF

Praxis Dein Atemraum, Ziegelbrücke

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH



Der freie Fluss des Atems löst körperliche und seelische Spannungen und stärkt unsere Selbstheilungskräfte. Eine volle, gesunde Atmung gibt uns Selbstvertrauen und wir erleben, was es heisst, zentriert, lebendig und in uns ruhend durch das Leben zu gehen.

An diesem Tagesworkshop nehmen wir uns bewusst eine Pause vom Alltag und erforschen mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, in Bewegung und in der Meditation unseren Atem - ohne Leistungsdruck, in einer kleinen Gruppe und mit viel Raum für eigenes Erleben.

Der Workshop richtet sich alle, die ihrem Atem mehr Aufmerksamkeit schenken und ihre innere Balance stärken möchten.

Ich freue mich auf einen Tag des gemeinsamen Innehaltens, Spürens und bewussten Atmens.

|

Anmeldung bis 1. Juni 2026

DEIN ATEMRAUM

PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Nadia Gallati, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA
Spinnereistrasse 2 | 8866 Ziegelbrücke | T 079 233 48 78

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH