



8. - 10. Januar 2027



Hotel Lihn, Filzbach



DEIN ATEMRAUM
PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTERAPIE

WOCHENEND - RETREAT

ATEM & YOGA

Dein Start ins neue Jahr

Ein Wochenende für Dich zum Durchatmen, Auftanken und neu starten - inmitten der Glarner Bergwelt.

Was dich erwartet

-  8 Einheiten Atem & Yoga (60 Min.)
-  Meditation & Achtsamkeit
-  2 Nächte im Seminarhotel
-  hochwertige Bio Verpflegung
-  kleine Gruppe (max. 12 Personen)
-  Zeit für Ruhe, Regeneration und neue Impulse



660 CHF

Seminarpreis* inkl. 8 Einheiten,
Unterkunft & Verpflegung

* = von Krankenkassen teilweise anerkannt

Jetzt anmelden ↓



ATEM-UND-YOGA.CH



GABRIELA 079 354 81 89



DEIN-ATEMRAUM.CH



NADIA 079 233 48 78

DURCHATMEN. AUFTANKEN. NEU STARTEN.

Beginne das neue Jahr mit einer wohltuenden Auszeit
in der Glarner Bergwelt.



DEIN ATEMRAUM
PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Schenk dir Zeit zum Innehalten, Durchatmen und Auftanken. Zeit, wieder bei dir selbst anzukommen und neue Kraft für das zu schöpfen, was vor dir liegt.

Dich erwartet eine achtsame Mischung aus Körper- und Atemarbeit, Hatha Yoga, Yoga Nidra, Meditation und bewegten Elementen.

Mal sanft und ruhig, mal kraftvoll und dynamisch. Mal still, mal voller Lebensfreude. Du darfst dich bewegen, loslassen, still werden und einfach sein – so, wie es für dich gerade richtig ist.

Umgeben von der Weite und Ruhe der Berge kannst du Abstand gewinnen, tief durchatmen und neue Energie tanken. Ein Wochenende, an dem du ganz bei dir sein darfst – ohne Druck, ohne Erwartungen und ohne etwas leisten zu müssen.

**Alle sind herzlich willkommen –
auch ohne Yoga- oder Atemerfahrung.**

Programm



Freitag	ab 16 Uhr	Anreise
	17 Uhr	Atem & Yoga I
	19 Uhr	Abendessen
	20 Uhr	Atem & Yoga II
Samstag	8 Uhr	Atem & Yoga III
	9 Uhr	Frühstück
	11 Uhr	Atem & Yoga IV
	13 Uhr	leichtes Mittagessen
	16 Uhr	Atem & Yoga V
	18 Uhr	Abendessen
Sonntag	20 Uhr	Atem & Yoga VI
	8 Uhr	Atem & Yoga VII
	9 Uhr	Frühstück
	11 Uhr	Atem & Yoga VIII
	12 Uhr	Abschluss



Seminar

8. bis 10. Januar 2027



Seminarhotel Lihn, Filzbach (GL)

Unterkunft im Einzelzimmer Seesicht mit Verpflegung gemäss Programm, Reduktion für Unterkunft im Doppelzimmer auf Anfrage



Leitung

Gabriela Maria Schauer

Yogalehrerin SYV, Stimmtrainerin & Tanzpädagogin

Nadia Gallati

Dipl. Körper- & Atemtherapeutin LIKA



Jetzt anmelden ↓



ATEM-UND-YOGA.CH



GABRIELA 079 354 81 89



DEIN-ATEMRAUM.CH



NADIA 079 233 48 78

**Frühbucherpreis bis 30. Oktober 2026
Anmeldeschluss 8. Dezember 2026**