



WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH

ATEMKURS



ATMEN IM ADVENT

Dienstag, 2.12. | 9.12. | 16.12. | 23.12.

10.00 - 11.15 Uhr | 135 CHF

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

ATEMKURS

Der freie Fluss des Atems löst körperliche und seelische Spannungen und stärkt unser Immunsystem.

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 diesen vier Vormittagen werden wir uns mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, in Bewegung und in der Meditation kleine Auszeiten vom Alltag nehmen.

Anmeldung bis 21. November 2025 an
Nadia Gallati | T 079 233 48 78

DEIN ATEMRAUM
PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Poststrasse 14
8868 Oberurnen
www.Dein-Atemraum.ch