



Der Weg zu dir selbst
SELBSTERFORSCHUNG

Gruppenkurs

Montag, 2.2. | 9.2. | 16.2.

19.00 - 20.15 Uhr | CHF 105

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH

— ” —

*Es gibt kein Richtig oder Falsch
und es gibt auch kein Ziel.
Du beginnst da, wo du gerade bist.
Es darf ganz einfach sein.*

*(aus: Helga Sieber & Thomas Bächler -
Skript "Einführung in die Selbsterforschung")*

— ” —



Selbsterforschung ist eine Praxis, die dich einlädt, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen – dort, wo du gerade bist. Dieser Weg führt dich in eine tiefere Verbindung mit deinem Erleben – körperlich, emotional und geistig.

In diesem 3-teiligen Kurs lernst du die Methode der Selbsterforschung in einem geschützten, achtsamen Rahmen kennen. Gemeinsam in einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmenden widmen wir uns über einfache Körper- und Atemübungen der bewussten Selbstwahrnehmung. Du wirst dabei unterstützt, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und das, was du wahrnimmst, liebevoll und urteilsfrei zu erforschen während dein Gegenüber ganz präsent den Raum für dich hält.

Der Kurs richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die neugierig sind auf eine bewusste Begegnung mit sich selbst.

Anmeldung bis 22. Januar 2026

|

DEIN ATEMRAUM

PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Nadia Gallati, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

Poststrasse 14 | 8868 Oberurnen | T 079 233 48 78

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH