



Atemkurs **RAUM UND GRENZEN**

Gruppenkurs

Mittwoch, 11.3. | 18.3. | 25.3. | 1.4.

19.00 - 20.15 Uhr | 135 CHF

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH



Dieser 4-teilige Kurs lädt dich ein, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Über achtsame Körperarbeit, Atemübungen und therapeutische Impulse erforschst du deine persönlichen Grenzen: Wo beginne ich, wo höre ich auf? Wie fühlt sich gesunder Kontakt an – zu mir selbst und zu anderen?

Du entwickelst ein feineres Gespür für deine Bedürfnisse, lernst, dich im Kontakt besser zu orientieren und stärkst deine Fähigkeit, dich klar und selbstfürsorglich abzugrenzen. In einem geschützten Rahmen darf Neues entstehen – in dir und in deinen Beziehungen.

Dieser Kurs in der Kleingruppe richtet sich an Menschen, die sich selbst bewusster begegnen und ihre emotionale Selbstregulation und innere Stabilität stärken möchten.

Anmeldung bis 2. März 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