

WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH

ATEMKURS

ATMEN IM ADVENT

Mittwoch, 25.11. | 2.12. | 9.12. | 16.12.

10.00 - 11.15 Uhr | 135 CHF

Praxis Dein Atemraum, Ziegelbrücke

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 16. November 2026 an
Nadia Gallati | T 079 233 48 78

DEIN ATEMRAUM
PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Spinnereistrasse 2
8866 Ziegelbrücke
www.Dein-Atemraum.ch