



The Breath is eine speziell kuratierte Atem-Erfahrung. Unterschiedlichste Atemübungen in Verbindung mit Musik, Movement, Klang und Mantras ermöglichen eine besondere Selbsterfahrung. Die Absicht gilt hierbei der emotionalen und mentalen Reinigung. Bereits ein erster Kontakt mit Breathwork kreiert ein energetisierendes Gefühl sowie einen neuen Zugang zu sich selbst und dem individuellen Lebenssinn. Über eine regelmässige Praxis in Breathwork wird diese Verbindung vertieft und stabilisiert. Der zweistündige Workshop schenkt dir einen Einblick in die prozessorientierte, kraftvolle Atemarbeit und ihrem inne liegenden Zauber.

Mitnehmen: Warmer Pullover, Wasserflasche und Notizbuch. Yoga Matten und Decken sind verfügbar.

Unterrichtssprache: Die primäre Unterrichtssprache in unserer Klasse ist Englisch, aber wir geben auch gerne Anleitungen in Deutsch.

Vorbereitung: Wir empfehlen, keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen vor dem Workshop. Falls möglich, probiere 90 Minuten vorher nicht mehr zu essen.

[keurwellness.com](http://keurwellness.com)

Freitag, 22. September 18 - 20 Uhr

yogamarket