

Conscious Connected Breathwork



Die bewusste verbundene Atmung (Conscious Connected Breathwork) wird im Liegen zu Musik praktiziert.

Indem Du den Atem kontinuierlich durch alle Atemräume fließen lässt, können Spannungen und Stress abgebaut werden. Der Atem unterstützt Dich dabei, alte Glaubenssätze loszulassen, emotionale Blockaden zu durchbrechen und mentale Klarheit, Ruhe und Verbundenheit mit Dir und der Welt zu erfahren.

Kontraindikationen:

Da Conscious Connected Breathwork eine intensive körperliche Erfahrung sein kann, gelten folgende Kontraindikationen für die Teilnahme an einer Gruppen-Session:

- Herzprobleme
- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Grüner Star / Glaukom
- Asthma
- kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung
- schwere psychische Erkrankungen

Sonntag, 22. Dezember 24

14 - 16 Uhr

Preis: 60.-

Teacher: Christoph