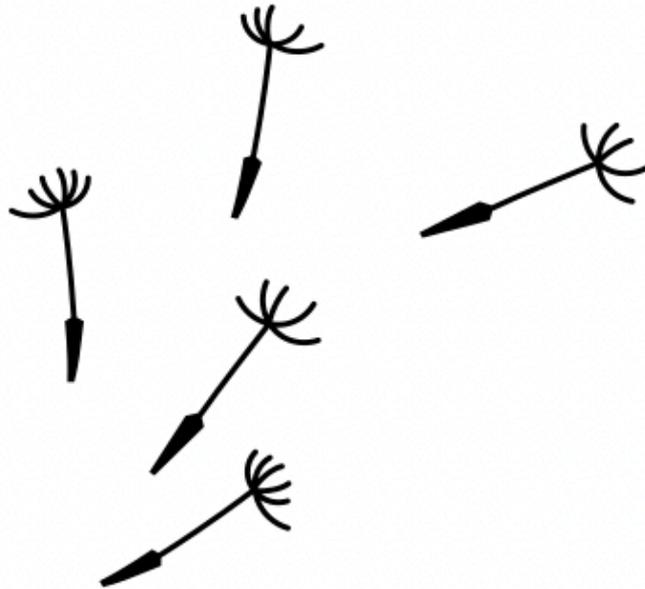


Breathwork



Wenn Du mit dem Kopf nicht weiterkommst, kannst Du eine aktuelle Herausforderung oder eine Blockade mit der Unterstützung von Breathwork beleuchten. In einer geführten Breathwork Einzel- oder Gruppenstunde gehst Du mit gezielten Atemtechniken auf eine innere Reise. Dabei sammelst Du Deinen Geist, kannst Emotionen verarbeiten und eine tiefere Verbindung zu Deinem eigenen Körper erfahren. Aus einem veränderten Bewusstseinszustand kommen Einsicht und Klarheit zu den nächsten Schritten.

An einigen Sonntagen von 16.30 - 18 Uhr geniessen wir eine gemeinsame Breathwork-Session mit Sibylle Stamm. Du kannst die Klasse regulär über dein Studio-Abo buchen oder einzeln kaufen.

15. Juni

21. September

19. Oktober

23. November

yogamarket