

Verbundener Atem

nach Dr. Ruediger Dahlke - angeleitet von Sibylle

BEWUSST ATMEN - KRAFTVOLL LEBEN

**Einatem mit dem Ausatem verbinden
Energie tanken - zur Ruhe kommen**

Nächste Sessions:

DI, 8. DEZ 18:30 - BURG

SO, 10. JAN 09:00 BURG

SA - 30. JAN 09:00 SATYAM

SA - 27. FEB 09:00 SATYAM

SO - 21. MÄRZ 09:00 BURG

SA - 17. APRIL 09:00 SATYAM

just
BREATHE

**Burg 40, 3280 Murten
im Raum Caruso**

**Im Satyam Yogazentrum
3215 Gempnach**

Du atmest verbunden und in Deinem Rhythmus.

Dauer ca. 2 bis 3 Stunden.

Ich leite dich behutsam durch den Prozess. Dynamische Musik trägt und bewegt Dich. Manchmal leise, manchmal laut.

Danach ist Zeit zum Integrieren und Ankommen. Es gibt eine kleine Stärkung und Platz für Austausch. Fragen? Melde Dich gerne bei mir:



**Anmeldung und
Infos bei Sibylle
079 285 73 07**

**90CHF pro Sitzung
Atemkraft - BewusstSein
sibylle@momental.team
www.momental.team**



