



## ATEMABENTEUER

### **Atemabenteuer – Eine Entdeckungsreise durch deinen Atem**

Begib dich auf ein Abenteuer mit deinem Atem – sanft, lebendig und befreiend.

Diese geführte Atemsession lädt dich ein, verschiedene Atemtypen zu erleben: zunächst beruhigende & zentrierende Atemrhythmen, die dich entspannen & ins Hier und Jetzt bringen, dann aktivierende Atemtechniken, die Energie, Klarheit & Lebenskraft in dir wecken. Schritt für Schritt führt dich dein Atem tiefer in Verbindung mit dir selbst – er trägt dich durch Ruhe & Bewegung, Weite und Intensität.

Das Atemabenteuer endet in einer kurzen, auflösenden Breathwork-Session, die dich einlädt, Altes loszulassen & Raum für Neues zu öffnen.

### **Was dich erwartet:**

Sanfte, entspannende Atmung zum Ankommen  
Aktivierende Atemformen für Wachheit & Energiefluss  
Kurze, transformierende Breathwork-Session  
Nachklang in Stille und Integration

Der Atem ist dein Wegweiser

Der Atem führt dich vom Denken ins Fühlen, vom Tun ins Sein –  
& lässt dich die Kraft spüren, die in jedem Atemzug steckt.

### **Praktische Hinweise**

Bitte trage bequeme Kleidung und bring bei Bedarf etwas für deine persönliche Bequemlichkeit z.B. eigene Trinkflasche mit. Matten und Decken sind vorhanden. Alles, was du brauchst, ist dein Atem – und die Offenheit, dich auf dieses Abenteuer einzulassen.

**Möchtest du dich mit deinem Atem verbinden, innere Ruhe, Lebendigkeit & klare Präsenz erfahren? Dann freue ich mich, dich auf deinem Atemabenteuer liebevoll begleiten zu dürfen – hin zu dir selbst & dem wunderbaren Gefühl von Verbundenheit mit allem, was ist.**

**Dienstag, 10.02.26 & 14.04.26 von 19.00 - 20.30 Uhr**

**Kursleiterin:** Karin Meulman - Meditationsleiterin & Mental/Stress/Natur Coach

**Geeignet für:** Alle **Kosten:** 45 CHF (bar oder Twint)