Verbunden atmen.Verbunden fühlen Verbunden sein.

Ein Raum für dich. Zum Loslassen, Auftanken und Verbinden.



TERMINE

13.02.2027
13.03.2027
15.05.2027

ZEIT

13.00 bis
ca. 16.45 Uhr
einzeln buchbar

ORT

Das Trösch
Hauptstrasse 42
8280 Kreuzlingen

Was dich erwartet

- Ein geschützter Raum zum Ankommen und Durchatmen
- Eine achtsam begleitete Atemreise mit dem verbundenen Atem
- Die Möglichkeit, Spannungen loszulassen und deinem natürlichen Atemrhythmus zu folgen
- Zeit zum Nachspüren, Integrieren und Auftanken

Der verbundene Atem kann dabei unterstützen, Stress abzubauen, den Zugang zum Körper zu stärken, innere Balance zu fördern und neue Energie zu schöpfen.

Mehr Präsenz, Klarheit und Verbundenheit mit dir selbst

Für wen geeignet?

Für dich, wenn du ...

- dir eine bewusste Pause vom Alltag wünschst
- viel im Kopf bist und deinen Körper wieder bewusster wahrnehmen möchtest
- dich gerade in einer Veränderungsphase befindest
- du dir mehr innere Ruhe und eine tiefere Verbindung zu dir selbst schenken möchtest
- du loslassen, auftanken und durchatmen möchtest

Ablauf & Information

- Ankommen & kurze Einführung
- Atemreise (ca. 90 Min.)
- Nachspüren & Integration
- Veganer Snack zum Ausklang
- Gemeinsamer Austausch in der Gruppe

Termine
13.02. · 13.03. · 15.05.2027
13.00 bis ca. 16.45 Uhr
Das Trösch, Hauptstrasse 42,
8280 Kreuzlingen

Ausgleich: je CHF 90,-

Schenke dir Zeit zum Durchatmen, Auftanken und Ankommen bei dir selbst.

Ich freue mich auf deine Anmeldung

Tel. +41 76 79 190 69 (per WhatsApp) oder

E-Mail: kontakt@kraftindir.ch · Web: verbundeneratem.kraftindir.ch