

Befreie Deinen Atem



Frei wie ein Vogel...

Atmen heisst lateinisch "spirare". Das ist die Wurzel des Wortes Spiritualität. Französisch heisst ausatmen "Expirer" und einatmen "Inspirer". Das Wort Inspiration wird davon abgeleitet. Ausserdem ist „spirare“ die Wurzel des Wortes Spiritualität.

Erkennst du, dass eine freie Atmung nicht nur für den Körper wichtig ist?

Erfahre, wie wunderbar es sich anfühlt, wenn der Atem frei fliesst und sich Grenzen ausdehnen.

Melde dich zum Workshop an:

- Wann:** 5 Abende à ca. einer Stunde
- Zeitraum:** 14. Mai bis 11. Juni 2025, jeweils Mittwochs um 19.45 Uhr
- Wo:** Atmananda, Dorfstrasse 24a, 9535 Wilen b. Wil
- Kosten:** Fr. 150.–
(IBAN-Nr.: CH80 0840 1016 1801 5740 3 , lautend auf Edith Gähler, Eichbühlweg 13, 9602 Bazenheid oder TWINT)
- Anziehen:** bequeme Kleidung, Schichtenlook ist von Vorteil
- Mitnehmen:** grosses Tuch für die Matte
- Anmeldung:** Frist bis spätestens 12. Mai 2025
Die Anmeldung ist verbindlich
(Durchführung ab 4 Personen – beschränkte Platzzahl)

Fragen? Kontaktiere mich: