DIE KUNST DES ATMENS

der sanfte Fluss zur Selbstheilung

13.09 bis 14.09.2025

Yogazentrum Mauer
Maurer Hauptplatz 8
1230 Wien

EINE ATEMREISE VON UND MIT

Sonja Pollak
www.sonjapollak.at

&

Johann Strasser
www.bluewings-care.at

Was erwartet Dich?

Die Atmung verstehen

- Physiologie des Atmens
- Eigene Atemmuster erkennen

Viele praktische Übungen

- In lockerer Atmosphäre unter erfahrener Anleitung
- bewährte Übungen zum mit nach Hause nehmen
- hilfreiche Behandlungen
- für Deinen langen Atem

Sitzung mit verbundenen Atem

Eine besondere Atemreise ermöglicht

- Lösen von Blockaden
- Erkenntnisse auf tiefer Ebene

Seminargesamtpreis:
390 Euro
Anmeldung unter:
atem@bluewings.at
Tel: +650 533 60 24

max. 15 Teilnehmer