



# *Die Kraft des* **ATEMS**

**Dein entspannter Start ins neue Jahr**

Montag, 6.1. | 13.1. | 20.1. | 27.1.

18.45 - 20.00 Uhr | 135 CHF

Praxis Dein Atemraum, Oberurnen

[WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH](http://WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH)



Der freie Fluss des Atems löst körperliche und seelische Spannungen und stärkt unser Immunsystem.

Eine volle, gesunde Atmung gibt uns Selbstvertrauen und wir erleben, was es heisst, zentriert, lebendig und in uns ruhend durch das Leben zu gehen.

An diesen vier Abenden werden wir uns mit Achtsamkeits- und Körperübungen, in Bewegung und in der Meditation kleine Auszeiten vom Alltag nehmen.

*Anmeldung bis 30. Dezember 2024*



## DEIN ATEMRAUM

PRAXIS FÜR KÖRPER- UND ATEMTHERAPIE

Nadia Gallati, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

Poststrasse 14 | 8868 Oberurnen | T 079 233 48 78

[WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH](http://WWW.DEIN-ATEMRAUM.CH)