

BREATH & BODYFLOW

FINDE DEINE INNERE BALANCE DURCH
ATEM & BEWEGUNG

Ein 6-wöchiger Transformation Breathwork®
Kurs zur Stressreduktion, Entspannung & Selbstverbindung

Dich erwarten

- Kraftvolle Atemtechniken kombiniert mit sanften Bewegungen
- Elemente aus Embodiment & Somatic Experience
- Ein meditativer Flow, der Körper & Geist harmonisiert
- Mehr Energie & Innere Ruhe

Kurzfristige Wirkungen:

- Spürbare Entspannung & Stressabbau
- Mehr Klarheit & Fokus
- Lösen von körperlichen & emotionalen Spannungen

Langfristige Wirkungen:

- Verbesserte Körperwahrnehmung & Selbstregulation
- Stärkung des Nervensystems & Stressresistenz
- Tiefere Verbindung zu dir & deiner Intuition
- Mehr Leichtigkeit & Gelassenheit im Alltag



Dienstags 19:00 - 20:15 Uhr

6 Einheiten: 85 € | Einzelticket: 20€
max. 10 Teilnehmer

**Haus für Körper Geist & Seele
Bad Arolsen**

Anmeldung & Infos:
info@eva-inspire.de

