



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Tiefe Atemzüge – tiefe Entspannung.
Erfahren Sie, wie bewusstes Atmen nicht nur
den Körper, sondern auch den Geist positiv
beeinflussen kann.

Entdecken Sie die Power des Atems

MIT MAG. ANDREA STRÜBL

KW 8, 11, 16, 28, 33 und 37

JUST
breathe



Was kann der Atem?

Er sorgt nicht nur für alle Stoffwechselfvorgänge, **reguliert Emotionen** und **Gefühle** und bringt mentale innere Ruhe. Durch **breathwork**, den verbundenen Atem, können sich tief liegende Verspannungen, die durch die Lebensgeschichte entstehen, im Körper lösen. Dabei wird **Lebensenergie** frei, die dann für Ihre Träume, Ihr eigenes Leben zur Verfügung steht, die wir lange nicht kennen, weil wir die Überlebensstrategie der Ahnenreihe wiederholen.

**Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin.
Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung bitte
bis 2 Wochen vor Kursbeginn.**

ACHTUNG: Der Workshop findet ab einer
Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Workshop „Atme dich frei“

Morgens von 8.30 bis 9.30 Uhr

DIENSTAG: Morning Glory

Dehnen, atmen, entspannen

MITTWOCH: Fühl dich frei

Dehnen, Qigong, entspannen

DONNERSTAG: Spüre deinen Körper

Dehnen, sanft atmen und bewegen, entspannen

3 EH (à ca. 60 min)* sowie
1 individuell auf Sie abgestimmte
Einzelsitzung (Breath Work oder
Fuß-Kopf-Klangmassage 120 min)

€ 395,-
pro Pers.

* in der Gruppe – max. 6 Personen