



CLARITY BREATHWORK

Atem, Stille, Klarheit

eine Atemreise am Sonntagvormittag

Dein Atem ist immer bei dir. Und er weiss mehr über dich, als du denkst.

Zwei Stunden lang lassen wir ihn frei werden. Der Körper wird weich, der Kopf still. Was danach bleibt, lässt sich schwer in Worte fassen. Die meisten erleben danach eine ungewohnte Klarheit.

Du brauchst keine Erfahrung mit Breathwork. Nur die Bereitschaft, an diesem Vormittag innezuhalten.

ABLAUF

Ankommen und Einführung in die Methode

Bewegung und Meditation zur Einstimmung

Geführte Atemreise, etwa 60 Minuten

Stilles Nachspüren und Austausch im Kreis

WANN Sonntag, 4. Oktober 2026, 11 bis 13 Uhr

WO Yoga4You, Wendenstrasse 3, 24539 Neumünster

INVESTITION 35 Euro
Offen für alle Menschen, mit und ohne Atem-Erfahrung.

ANMELDUNG hello@sacredfemininebreathwork.com

Komm in bequemer Kleidung und mit leichtem Magen. Bitte zwei Stunden vorher nichts Schweres essen.



SCANNEN ZUM
ANMELDEN

Geleitet von Stefanie Inanna Sophia

CLARITY BREATHWORK FACILITATORIN

