



ATEM-HEILKRAFT

Sandra Caminada | Begleitung & Breathwork

Atemraum

für Menschen, die gerade viel tragen

Es gibt Zeiten im Leben, da wird der Atem leiser.

Nicht, weil wir es wollen –

sondern weil das Leben viel von uns verlangt.

Dieser Abend ist ein Raum zum Durchatmen.

Zum Ankommen im eigenen Körper.

Zum einfachen Sein.

Wir schenken dem Atem wieder Zeit und Raum –

bewusst, sanft und achtsam.

Termine

25.03.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

22.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten.

Etwa 60 Minuten widmen wir uns bewusst unserem Körper und Atem. Im Anschluss bleibt Raum für Integration und Austausch.


Kleine Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden.


Beitrag: CHF 35.–

Bequeme Kleidung & warme Socken empfohlen.

Anmeldung

Sandra Caminada

076 730 17 74  **WhatsApp**

 hallo@atem-heilkraft.ch

Ort

Atem-Heilkraft
Hauptstrasse 23
4457 Diegten