



ATEM-HEILKRAFT

Sandra Caminada | Begleitung & Breathwork

Atemraum

Bewusst atmen & Meditation

Im Atemraum verbinden wir bewusstes Atmen mit geführter Meditation und Entspannung.

Zu Beginn erhältst du einen kurzen Input zum gesunden Atmen und zur Wirkung des Atems auf Körper und Nervensystem. Anschliessend folgt eine Atemübung und danach eine geführte Meditation zu wechselnden Thema wie Entspannung, Loslassen, Ruhe oder neue Energie.

Mittwoch, 13.05.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr


Der Atemraum findet alle drei Wochen am Mittwochabend statt.

Der Atemraum ist eine Zeit für dich – zum Ankommen, Durchatmen und zur Ruhe kommen.

Dauer: ca. 90 Minuten
60 Minuten Atem & Meditation
Anschliessend gemeinsamer Ausklang.

Kleine Gruppe mit maximal 5 Teilnehmenden.
Beitrag: CHF 35.– pro Abend
Bequeme Kleidung & warme Socken empfohlen.

Anmeldung

Sandra Caminada
076 730 17 74  **WhatsApp**
 hallo@atem-heilkraft.ch

Ort

Atem-Heilkraft
Hauptstrasse 23
4457 Diegten