

# Breathwork - gratis Schnuppern

## Erlebe die Kraft deines Atems!

Das Leben beginnt und endet mit einem „Atemzug“. Die Qualität unseres Atems ist einer der wichtigsten Faktoren, die bestimmen, wie erfüllend und gesund unser Leben ist.

Atemarbeit-Kurse beinhalten einfache Übungen, welche dein Atemmuster hin zum richtigen Atmen verändern. Du lernst, verschiedene Atemtechniken für unterschiedliche Zwecke wie Stressbewältigung, emotionale Kontrolle und Motivation zu nutzen. Durch Atemarbeit kannst du deine allgemeine Lebensqualität, dein Bewusstsein und deine Leistungsfähigkeit verbessern.

Entdecke spielerisch die Bauch-Zwerchfell-Atmung und finde zu mehr Entspannung, Zentrierung und Ausgeglichenheit.

## Jetzt anmelden und durchatmen!



Unsre beiden Breathwork-Teacher freuen sich, dich kennen zu lernen!

Damit möglichst viele die Möglichkeit haben, eine kostenlose Schnupperlektion zu besuchen, bieten wir 4 Termine vor Ort und 2 Termine online mit Zoom an.

Am besten lernst du sowohl Diana wie auch Burcu mit ihren jeweils unterschiedlichen, individuellen Kursen kennen.

## Schnupperlektionen Breathwork (Atemarbeit)

Mo, 21. Oktober 2024	20.00 - 21.00	Burcu
Mi, 23. Oktober 2024	09.00 -10.00	Diana
Fr, 25. Oktober 2024	08.30 - 09.30	Burcu
Fr, 1. November 2024	18.30 -19.30	Burcu
Mi, 30. Oktober 2024	08.30 - 09.30	Burcu (online)
Mi, 6. November 2024	20.00 - 21.00	Diana (online)



Kursleitung: Burcu Katmer (Kurssprache Englisch mit Instruktionen deutsch);  
Breathwork Teacher mit langjähriger Erfahrung  
Diana Kraner (Kurssprache Deutsch) Psychologin, Breathcoach,  
geburtsblind

Anmeldung: [info@yogapilates.ch](mailto:info@yogapilates.ch) oder direkt über Mindbody Buchungssystem

Kursort: bambus Yoga Pilates, Winterthurerstrasse 18b

Kosten: gratis Kennenlern-Angebot für alle

