



ATEMABENTEUER

Atemabenteuer – Eine Entdeckungsreise durch deinen Atem

Begib dich auf ein Abenteuer mit deinem Atem – sanft, lebendig und befreiend.

Diese geführte Atemsession lädt dich ein, verschiedene Atemtypen zu erleben: zunächst beruhigende & zentrierende Atemrhythmen, die dich entspannen & ins Hier und Jetzt bringen, dann aktivierende Atemtechniken, die Energie, Klarheit & Lebenskraft in dir wecken. Schritt für Schritt führt dich dein Atem tiefer in Verbindung mit dir selbst – er trägt dich durch Ruhe & Bewegung, Weite und Intensität.

Das Atemabenteuer endet in einer kurzen, auflösenden Breathwork-Session, die dich einlädt, Altes loszulassen & Raum für Neues zu öffnen.

Was dich erwartet:

Sanfte, entspannende Atmung zum Ankommen

Aktivierende Atemformen für Wachheit & Energiefluss

Kurze, transformierende Breathwork-Session

Nachklang in Stille und Integration

Der Atem ist dein Wegweiser

Der Atem führt dich vom Denken ins Fühlen, vom Tun ins Sein – & lässt dich die Kraft spüren, die in jedem Atemzug steckt.

Praktische Hinweise

Bitte trage bequeme Kleidung und bring bei Bedarf etwas für deine persönliche Bequemlichkeit z.B. eigene Trinkflasche mit. Matten und Decken sind vorhanden. Alles, was du brauchst, ist dein Atem – und die Offenheit, dich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Möchtest du dich mit deinem Atem verbinden, innere Ruhe, Lebendigkeit & klare Präsenz erfahren? Dann freue ich mich, dich auf deinem Atemabenteuer liebevoll begleiten zu dürfen – hin zu dir selbst & dem wunderbaren Gefühl von Verbundenheit mit allem, was ist.

Dienstag, 10.02.26 & 31.03.26 von 19.00 - 20.30 Uhr

Kursleiterin: Karin Meulman - Meditationsleiterin & Mental/Stress/Natur Coach

Geeignet für: Alle **Kosten:** 45 CHF (bar oder Twint)

ANISANIS ZENPOW AG, HARD SCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH
ANMELDUNG: UNTER INFO@ANISANIS.CH ODER 043 540 30 70