



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 Abenteuer lädt dich ein, Altes loszulassen & deinen Herzraum für Neues zu öffnen.

Was dich erwartet:

Sanfte, entspannende Atmung zum Ankommen
Aktivierende Atemformen für Wachheit & Energiefluss
Kurze, transformierende Breathwork-Session & Herzöffnungsatmungen
Nachklang in Stille & 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.

Dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

6.10.26 Herzatmungen

9.2.27 Entspannungs- & Aktivierungsatmungen

20.4.27 Transformationsatmungen

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

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

ANISANIS ZENPOW AG, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH
ANMELDUNG: INFO@ANISANIS-ZENPOW.CH ODER 043 540 30 70