

Atemraum – Ankommen

Wurzeln spüren

Datum: **16.01.2027**
Dauer: 1 Tag
Leitung: **Mukti Wöber , Yatri van Maren**
Preis: **125,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Wenn das Leben von außen viel fordert, bleibt für das eigene Erleben oft kaum noch Raum. Du funktionierst, hältst durch, kümmerst dich, organisierst – und merkst vielleicht erst spät, wie weit du dich dabei von dir selbst entfernt hast.

Dieser Tag ist Teil der sechstägigen Jahresreise "Atemraum" Sie lädt dazu ein, wieder bei dir anzukommen: im Körper, im Atem, im Spüren und in dem, was gerade wirklich da ist.

Seminarbeschreibung

Der erste Teil der Breathwork-Reihe "Atemraum" lädt dich ein, wieder bei dir selbst anzukommen.

Bevor etwas in Bewegung kommt, darf es erst einmal da sein. Dieser Tag schenkt Raum für Erdung, Orientierung und einen ehrlichen Kontakt mit dem, was gerade in dir lebt.

Mit Breathwork und verbundenem Atem, Meditation, achtsamer Bewegung und Austausch kommst du Schritt für Schritt mehr bei dir an. Vielleicht bemerkst du, dass du dich selbst eine Weile aus den Augen verloren hast. Hier darfst du wieder festen

Boden unter den Füßen spüren und dich dem zuwenden, was in dir nach Raum sucht.

Seminarzeiten

10:00 - 18:00 Uhr

Info

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.