

Atemraum – Authentisch sein

Die Maske ablegen

Datum: **26.06.2027**
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 vierte Teil der Breathwork-Reihe "Atemraum" lädt dich ein, dem näherzukommen, was in dir echt ist.

Rollen, Erwartungen und Anpassungen können so vertraut werden, dass wir sie kaum noch bemerken. Oft tragen wir etwas weiter, das einmal Schutz war, aber heute eng geworden ist.

Mit Breathwork und verbundenem Atem, Meditation, achtsamer Bewegung und Austausch kannst du spüren, was unter gewohnten Mustern liegt. Dieser Tag schafft Raum für mehr Wahrhaftigkeit, inneren Kontakt und die Erfahrung, dich weniger

halten oder formen zu müssen.

Seminarzeiten

10:00 - 18:00 Uhr

Info

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.