

Atemraum – Weitergehen

Was bleibt, was wächst

Datum: **20.11.2027**
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 entfernst 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 sechste und letzte Teil der Breathwork-Reihe "Atemraum" lädt dich ein, innezuhalten und nachzuspüren, was sich gezeigt hat.

Was ist in Bewegung gekommen? Was hat sich gelöst, vertieft oder neu geordnet? Was möchte mitgenommen, gelebt und weitergetragen werden?

Mit Breathwork und verbundenem Atem, Meditation, achtsamer Bewegung und Austausch schaust du auf das, was dich bewegt hat – über die ganze Reihe hinweg oder in deinem eigenen Jahr, ganz unabhängig von den anderen Tagen. Du nimmst mit, was dir dient, und lässt daraus etwas entstehen, das in deinem Alltag weiterwirken kann.

Seminarzeiten

10:00 - 18:00 Uhr

Info

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.