



RECONNECT

Move. Breathe. Feel.



ONE-DAY-RETREAT

**YOGA &
BREATHWORK**

special

07.10.23
blau-wal
Braunschweig

Traditionelles Hatha-Yoga und yogische Atemübungen (Pranayama) treffen auf transformative Breathwork-Einheiten: Wir öffnen den Körper, atmen und begeben uns auf eine intensive Reise.

Wir freuen uns, wenn du dabei bist.

*Denise &
Sabrina*

TERMIN 07.10.23, 10–17 Uhr
ORT blau-wal. Zentrum für Kunsttherapie,
Kreativität und systemisches Coaching
Hagenring 90, Braunschweig

*In neuen & frisch
renovierten
Räumen.*

RECONNECT

YOGA. *Schaffe Raum für Atmung*

In den Yogasessions von Denise können sich durch bewusste Bewegung und Atmung Geist und Körper entspannen. Wir kommen zur Ruhe. Auch die Atemmuskulatur entspannt sich. Mit sanften Yoga-Einheiten dehnen wir die Zwischenrippenmuskulatur und schaffen Raum. Je weiter dieser Raum wird, desto größer wird auch das Atemvolumen.

BREATHWORK. *Atme dich frei*

Bei den Breathwork-Einheiten können wir vom größeren Atemvolumen profitieren, denn hier atmen wir tief und kraftvoll im Verbunden Atem. Diese Reise nach Innen wird von Sabrina angeleitet und begleitet. Durch die Kombination von intensivem Atmen, bewegender Musik und unterstützender Körperarbeit öffnen wir einen erweiterten Bewusstseinsraum, der eine tiefere Verbindung zu dir selbst ermöglicht.

Move. Breathe. Feel.

RECONNECT

**LIMITIERT AUF
MAX. 12 PLÄTZE**

DEINE INVESTITION

€ 99,- Early Bird (bis 17.09.)
€ 120,- Regulär

MEHR ÜBER UNS

Sabrina Asche (Breathwork)
www.feelarious.de

Denise Beerbohm (Yoga)
www.beeyoga.de

ANMELDUNG

Hier



*Auch für
EinsteigerInnen*

Feel
arions

BEE.YOGA



blau-wal