

BREATHE

Breathwork Experience . sonntag, 7. März 2027

Ein Morgen für Atem, Körper & Verbindung mit dir.

Manchmal brauchen wir keine Antworten.
Manchmal dürfen wir einfach aufhören zu denken – und anfangen
zu atmen.

Getragen von Musik und deinem eigenen Atem darfst du für einen
Moment aus dem Alltag aussteigen und ganz bei dir ankommen.

Was darf ich loslassen?

WAS DICH ERWARTET

- Ankommen & kurzer Austausch
- Einführung in die Atemarbeit
- Geführte Breathwork-Session mit Musik
- Zeit zum Nachspüren & Integrieren
- Kleiner Abschluss in der Gruppe
- Tee & Zeit zum Sein

WHEN & WHERE

Sonntag, 7. März 2027

Start: 9.00 Uhr

Ort: Wachtposten, 8213 Neunkirch

BRING WITH YOU

Dich.

Bequeme, warme Kleidung.

Yogamatte.

Wasserflasche.

Offenheit und Neugier.

OPEN FOR EVERY WOMAN

Sisters: CHF 70.-

Gäste: CHF 90.-

Keine Vorkenntnisse nötig.

WICHTIG

Breathwork kann körperlich und emotional intensiv sein. Vor deiner ersten
Teilnahme klären wir deshalb kurz ab, ob die Atemarbeit für dich geeignet ist.

SELFLOVE. SELFPEACE. SISTERHOOD.

Wild Woman Sisterhood

Nicole Demarchi