Neu in Fällanden



ATEMREISE

MAX. 8 TEILNEHMENDE

Samstag, 28.11.2026 / 10:45 - 13:15 Uhr
Studio Silencio, Fröschbach 64, 8117 Fällanden

- Emotional Release Breathwork – finde durch den verbundenen Atem zurück zu dir.
- Lass Stress und innere Anspannung los.
- Komm aus dem Kopf und spüre deinen Körper.
- Lass deinen inneren Dialog ruhiger werden
- Ideal für Kopfmenschen die sich innerlich angespannt fühlen
- Kennenlernpreis: CHF 58.00 p. P. (anstatt CHF 75.00)



Mit Daniela

Infos / Anmeldung via
QR-Code oder Whatsapp
+41 76 344 27 42

www.danielakeller.ch



WAS IST EMOTIONAL RELEASE BREATHWORK?

Emotional Release Breathwork ist eine körperorientierte Atemmethode, bei der über längere Zeit bewusst, tief und verbunden – ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmung – geatmet wird.

Diese Atmung kann das Nervensystem aktivieren und den Zugang zu Emotionen, Körperempfindungen und inneren Prozessen vertiefen. Gefühle können bewusster wahrgenommen und in Bewegung gebracht werden.

Jede Atemreise ist individuell und kann intensiv und emotional befreiend oder ruhig und entspannend erlebt werden. Die Breathwork-Therapeut*innen schaffen einen achtsamen, sicheren Rahmen, in dem persönliche Prozesse ohne Druck zugelassen werden können.

Integrative Atemarbeit kann in herausfordernden Lebensphasen dabei unterstützen, neue Kraft zu schöpfen, Veränderungen zu begleiten und neue Perspektiven auf sich selbst und das eigene Leben zu entwickeln.

Bei folgenden gesundheitlichen Voraussetzungen ist von einer Teilnahme an einem Gruppen-Workshop abzusehen:
Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Psychosen oder akute psychische Instabilität, Kürzlich durchgeführte Operationen, Erkrankungen der Lunge

Bei Unsicherheit melde dich ungeniert bei mir!