



GEFÜHRTE ATEMREISE GRUPPENSSESSION

Lies bitte die Infos zu Deiner bevorstehenden Atemreise aufmerksam durch.

Was soll ich mitbringen?

✿ Bequeme Kleider. Du sollst dich wohlfühlen.

(z.B. Leggings / Jogginghose / Shirt / Pulli / Socken)

Bitte achte auch darauf, dass Du einen BH ohne Bügel trägst, um besser atmen zu können.

✿ Eine Decke oder Schal für die Entspannung

Wie ist der Ablauf?

Du kannst vor Ort in bar bezahlen (gib mir in diesem Fall kurz eine Info) oder via TWINT oder Banküberweisung;

TWINT: +41 76 818 01 11 (Vermerk - Name Teilnehmer)

IBAN: CH36 8080 8001 2496 1922 2 / Raiffeisen Uzwil

Breathwork (mit veganen Snacks) 90.- / Breathwork & Kakao 99.-

Wichtig: Komm, wenn möglich, auf nüchternen Magen. Wenn Du etwas essen möchtest, bis spätestens 2 Stunden vor der Session - etwas Leichtes. *Warum?* Unverdautes im Magen kann dich während der Session stören. Der Körper soll die Kapazität haben, sich voll & ganz auf den Prozess zu konzentrieren.

Teilnahmebedingung:

Wegen der Intensität wird diese Atemtechnik nur Personen mit normaler körperlicher und seelischer Belastbarkeit empfohlen.

Mit der Überweisung der Teilnahmegebühr und dem Erscheinen an der Session bestätigst Du deshalb, dass du **KEINE** der folgenden Krankheiten / Symptome hast:

- **Epilepsie, schweres Asthma, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Grüner Star, vor kurzem ein grosser operativer Eingriff, starkes Diabetes** - Zudem bestätigst Du, dass du **nicht schwanger bist.**

Wenn Du in psychiatrischer Betreuung bist oder ein nicht aufgelistetes Symptom hast & Du Dir unsicher bist, kontaktiere mich bitte ebenfalls.

Stornierungsbedingung:

Solltest Du nicht an der Session teilnehmen können (z.B. aufgrund Krankheit) muss die Abmeldung bis spätestens 24 Std. vorher erfolgen.

In diesem Fall kannst Du an einer der nachfolgenden Atemreisen teilnehmen oder den Betrag einer Einzelsession anrechnen. **Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen verfällt der Platz - eine Rückerstattung ist ausgeschlossen.**

A woman with long hair, wearing a light-colored top and blue pants, is sitting cross-legged on a sandy dune. She has her eyes closed and hands resting on her knees in a meditative pose. The background is a vast, flat desert landscape under a clear sky.

GEFÜHRTE ATEMREISE GRUPPENSSESSION

WAS ERWARTET DICH?

Die Atemreise startet mit Räuchern & einer ausführlichen Erklärung und Einleitung. Anschliessend ist sie aufgeteilt in drei Phasen.

Die Aktive:

Während ca. 30-40 Minuten atmest Du sehr intensiv unter meiner Anleitung und zu passender rhythmischer Musik.

Wie der Name schon sagt; Breathwork (Atemarbeit), ist dieser Teil des Prozesses aktive Arbeit. Hierbei ist es wichtig, ganze, volle Atemzüge zu nehmen, um den Effekt von Atemarbeit zu spüren.

Diese Phase mobilisiert die angestauten Gefühle und Emotionen.

Die Entspannung:

Anschliessend geht es in die Entspannungsphase - auf Deine Reise.

Durch die Veränderung der Atemfrequenz kannst Du eine bewusstseinserweiternde Erfahrung machen. Aus dieser erweiterten Perspektive heraus kannst Du heilsame Erkenntnisse gewinnen. In diesem Zustand hast Du Zugang zu Schichten deiner Persönlichkeit, die Dir normalerweise dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglich sind. Blockierte Lebensenergie wird wieder frei, Blockaden können sich lösen, im Nervensystem abgespeicherte Emotionen und Erlebnisse können sich auflösen. Mehr dazu erzähle ich Dir vor deiner Reise - was ich Dir aber schon verraten kann, ist, dass es eine sehr heilsame Erfahrung ist.

Die Integration:

Die Session wird abgerundet durch eine offene Sharing-Runde mit den anderen Teilnehmern und mit leckeren veganen Snacks.

Bis ganz bald.

Auf eine heilsame, magische Reise!

Tanja