





BREATH & AKU

3 Stunden TranceAtmen & Akupunktur

- In diesem 3-stündigen Workshop öffnen wir einen achtsamen Gruppenraum, in dem du dich getragen fühlen darfst.
- Wir kombinieren TranceAtmen mit Akupunktur.
- Du lernst einfache Akupressur-Selbstpunkte, die dich im Alltag unterstützen.
- Keine Vorkenntnisse notwendig.

Das ist TranceAtmen

Diese Technik beinhaltet einen gleichmäßigen, durchgehenden Atemrhythmus ohne Pausen zwischen Ein- und Ausatmen.
Durch den veränderten Sauerstofffluss können wir dabei tiefe Erfahrungen machen, wie z.B. ein Gefühl der Leichtigkeit, der Losgelöstheit, der tiefen Erkenntnis.

.

Anwendungszwecke können sein:

- Stress abbauen
- Selbstwahrnehmung erweitern,
- tiefe Erkenntnis zu Lebensthemen

Anmeldung & Info

+43 660 3896629
k.erika@themove.at
@breathwork_oberoesterreich

BREATH & AKU

Termine

- 08. 11. 2026 von 17:00-20:00h
- 13. 12. 2026 von 17:00-20:00h
- 31. 01. 2027 von 17:00-20:00h
- 14.03. 2027 von 17:00-20:00h

Ort

Seminarzentrum derBaum OG
Am Inslingbach 17
A-4565 Inzersdorf im Kremstal
https://derbaum.net

Preis

- 3 Stunden Workshop : 69,00
- Preis in Euro inkl. Mwst





Anmeldung & Info

+43 660 3896629
k.erika@themove.at
@breathwork_oberoesterreich