

Richtig atmen

Weniger atmen – mehr Leben!

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr

13.1./10.3./12.5./ 7.7./8.9./10.11.2026

Nichts ist wichtiger für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden als der Atem. Lerne, wie du deine Atmung verbesserst und erhalte mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Sport und im Yoga. Der Atem ist das, was uns am tiefsten mit dem Leben verbindet: Atem = Lebenskraft.

Zielgruppe: Alle, die auf eine Abenteuerreise zur verlorenen Kunst des Atmens mitkommen, dabei das Wunder des Zwerchfells kennenlernen und die erstaunliche Wirkung der Atem-Reduktion erfahren möchten.

Kosten: **CHF 40** für eine Lektion à 90 Min., inkl. Wohlfühltee und Unterlagen
Zahlbar pro Lektion bei Anmeldung mit Twint / Barzahlung vor Ort.

Wichtig: Anmeldung sind sowohl schriftlich als auch mündlich verbindlich. Mit der Anmeldung ist die Zahlung des Kursbetrages fällig. Eine kostenlose Abmeldung ist danach nicht mehr möglich.

Tag/Zeit: **Dienstag, von 19.00 – 20.30 Uhr**
Die Termine können einzeln besucht werden. Jeder Workshop beinhaltet Theorie sowie verschiedene Übungen und findet ab 3 TN statt.

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Qualität in der Gesundheitsförderung

Ort: Im Hofacker 2, 4106 Therwil
Yogamatten sind vorhanden. Umziehmöglichkeit vor Ort.
Parkmöglichkeit im Quartier, Bushaltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung: bis spätestens Freitagabend in der Vorwoche der Workshopdaten:
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch