

⌚ Energetik und Spiritualität

Tiefenatmung – Einführung

Tauchen Sie ein in eine transformative Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch bewusste Atemarbeit können Sie tief sitzende emotionale Blockaden lösen, den Körper reinigen und regenerieren, innere Klarheit gewinnen und neue Energie schöpfen. Diese besondere Atemtechnik fördert eine intensive Selbstwahrnehmung, löst Spannungen und unterstützt Sie dabei, Ihre Balance auf allen Ebenen wiederzufinden.

Was Sie erwartet:

→ Geführte Atemsessions: Erlernen und erleben Sie eine intensive Atemtechnik, die Ihren Geist klärt und emotionale Lasten sanft löst.

→ Meditative Phasen: Integrieren Sie Elemente der Achtsamkeit und Meditation, um innere Ruhe zu vertiefen und ganz im Moment anzukommen.

→ Musikalische Begleitung: Lassen Sie sich von speziell abgestimmter Musik durch den Atemprozess tragen, um die Wirkung zu intensivieren.

→ Reflexion & Integration: Nach der Atemsession haben Sie Raum für Regeneration, Austausch und Reflexion, um das Erlebte nachhaltig zu verankern.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die eine besonders tiefgreifende Methode für sich und ihre KlientInnen zur inneren Reinigung, Bewusstwerdung und Regeneration kennenlernen wollen – unabhängig von Vorkenntnissen in Meditation oder Atemarbeit.

Sie ist nicht geeignet, wenn bei Ihnen gesundheitliche oder psychische Erkrankungen vorliegen, die Atemarbeit ausschliessen.

Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefe Reise zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und innerer Balance.

→ Melden Sie sich jetzt an!

Termin

So, 22.03.2026
09:00–14:00 Uhr

Preis

100,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111220326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.01.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.