

ATEM & LEBENDIGKEIT Zeit unter Frauen

WORKSHOP: LOSLASSEN - Raum schaffen für Neues

Sanfte Übungen aus dem körperorientierten Sexualcoaching und bewusstes Atmen laden dich ein, deinen Körper ganzheitlich zu spüren und deiner Körperweisheit zu vertrauen.

Durch das Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Stimme lernst du, Energie bewusst zu aktivieren und zu lenken. Das Mehr an Energie unterstützt dich dabei, loszulassen, was dich begrenzt - und Raum zu schaffen für das, was dir wirklich wichtig ist.

Ein Tag, um dich mit dir selbst zu verbinden - mit deiner Körperweisheit, deinem ganz individuellen Weg.

Wann: 11. Oktober 2026 | 10:00 - 17:30 Uhr

Wo: Institut Kama, Wien

Workshopbeitrag: € 135,-

Friends-Package*: € 110,-

*Anmeldung zu zweit, Preis pro Person

Anmeldung:

atem.lebendigkeit@gmail.com

Brigitte Röcklinger

Elisabeth Raatz

