



YOGA-ATEM-Angebot

♥ **Einzel-Kurs:** Beim Erstgespräch werden die individuellen Bedürfnisse in ein terminiertes Programm gesetzt. Mit Erstellen von persönlichen Programm ab 3x.

Investition: 120 Sfr./Std.*

♥ **Tages-Seminare:** Einzelne Samstage (evt. auch Sonntage), wo die grundlegenden Atem-Techniken vorwiegend **praktisch** geübt werden.

Investition: 180 Sfr.*

♥ **Atem-Lehrgang:** Jeweils 7x Freitag-Abend von 18-21h mit viel Praxis & entsprechende Hintergründe & Theorie. Ziel ist es, die vertiefte Atmung, zum Segen von vielen, selbst weiter geben zu können.

Investition: 680 Sfr.*

♥ **Gruppen-Kurs:** Besonders die vertieften Atmungen, welche zur innewohnenden Natur führen, fallen viel leichter in einer Gruppe. Angepasst den räumlichen & zeitlichen Möglichkeiten wird gemeinsam ein Ablauf wie Zeitplan erstellt.

Investition: 330 Sfr./Std.*

♥ **Atmen im Wald oder an Gewässer:** Mit einfachen Übungen an Prana- & Sauerstoffreichen Kraft-Plätzen auftanken; besonders hier ist das Lach-Yoga mit einbezogen.

Investition: 20Sfr./20Min.*

Weitere Angebote auf Anfrage:

♥ **Spielerisch richtig Atmen lernen für Schulen & Ausbildungszentren**

♥ **Für Firmen, Weiterbildungskurse etc.**

Daten & Orte folgen - oder auf Anfrage

*Die Preise sind Richtlinien & werden nach Absprache den persönlichen Verhältnissen angepasst; besonders bei **Kindern & Jugendlichen**.