

Atemraum – Im Auge des Sturms

Gefühle halten

Datum: **08.05.2027**
Dauer: 1 Tag
Leitung: **Mukti Wöber , Yatri van Maren**
Preis: **125,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0
tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Wenn das Leben von außen viel fordert, bleibt für das eigene Erleben oft kaum noch Raum. Du funktionierst, hältst durch, kümmerst dich, organisierst – und merkst vielleicht erst spät, wie weit du dich dabei von dir selbst entfernt hast.

Dieser Tag ist Teil der sechstägigen Jahresreise "Atemraum" Sie lädt dazu ein, wieder bei dir anzukommen: im Körper, im Atem, im Spüren und in dem, was gerade wirklich da ist.

Seminarbeschreibung

Der dritte Teil der Breathwork-Reihe "Atemraum" widmet sich dem Umgang mit starken Gefühlen.

Manche Gefühle kommen nicht leise. Sie können groß sein, intensiv, überwältigend. Dieser Tag lädt dich ein, ihnen zu begegnen, bei ihnen zu bleiben und dich dabei nicht zu verlieren.

Mit Breathwork und verbundenem Atem, Meditation, achtsamer Bewegung und Austausch erfährst du, wie Gefühle da sein dürfen, ohne dich fortzureißen. Du erweiterst deinen inneren Raum für das, was in dir bewegt ist, und stärkst eine Kraft, die

nicht kontrollieren muss, sondern halten kann.

Seminarzeiten

10:00 - 18:00 Uhr

Info

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.