



**Raus aus dem Funktionsmodus.
Rein ins bewusste Leben.
Schaffe Klarheit. Richte Dich aus.
Erreiche eine tiefe Verbindung zu Dir Selbst.**

In dieser Session praktizierst Du den verbundenen Atem (Conscious Connected Breathing). Verbundenes Atmen ist eine bewusste Atemtechnik, bei der Du fortlaufend ohne Pause durch den Mund ein- und ausatmest.

Breathwork Session



2. September 2025



18.30 - 20.00 Uhr



Praxis Marcel Berghoff



35 € (Bitte bar und passend mitbringen)



Anmeldung unter: katrin@inner-focus.de

**Melde Dich
jetzt an!**

Körperlich

Du holst viel Sauerstoff in Deinen Körper und steigerst die Energie, beruhigst Dein Nervensystem und löst Verspannungen.

Emotional

Das limbische System in unserem Gehirn wird aktiviert und erlaubt eine höhere Sensitivität für Emotionen – was zu innerer Klarheit und emotionalem Gleichgewicht führen kann.

Mental

Die Gedanken werden ruhiger, das Bewusstsein ist klar und geistiger Stress kann heruntergefahren werden.