



ATEM. KÖRPER. INNERE FREIHEIT.

Breathwork Abend

Manchmal braucht es keinen neuen Plan.
Sondern einen Moment, in dem Du wieder
bei Dir ankommst.

Du bist müde, erschöpft oder spürst, dass sich
etwas verändern darf?

Vielleicht möchtest Du **loslassen**, tiefer eintauchen
und einen neuen **Zugang zu Dir selbst** entdecken.



DEIN ATEM ÖFFNET DIE TÜR.
ZURÜCK ZU DIR.

Was Dich erwartet

- Ankommen, Achtsamkeit und Meditation
- Sanfte Körperarbeit als Vorbereitung
- Eine 60–90-minütige Atemreise mit Musik
- Raum zum Loslassen und Nachspüren

Vielleicht ist dieser Tag für Dich, wenn Du...

- Dich nach Ruhe und Entspannung sehnst.
- alte Muster und Rollen loslassen möchtest.
- Dir wieder mehr Verbindung zu Deinem Körper wünschst.
- Deine persönliche Entwicklung vertiefen möchtest.
- Breathwork neu entdecken magst.

Wann & Wo

 17. November 2026 | 18:30 – 21:30 Uhr

 SATYA 91
Kölner Straße 91
50859 Köln-Lövenich

 Maximal 8 Teilnehmer

Getränke & Snacks inkl.

Teilnahme-Beitrag

49,- €

Preise inkl. MwSt.

Kontakt | Anmeldung

Claudia Oßendorf
Breathwork Facilitator | Physiotherapeutin | Systemischer Coach
0151 29428165
claudia.ossendorf@outlook.de