

ZÄME SCHNUFE

**Ein gemeinsamer Raum
zum Ankommen, Spüren und Durchatmen.**

**Achtsame Workshops mit Atemübungen,
Bewegung und Meditation.**

Einzeln buchbare, in sich abgeschlossene Workshops

Samstag, 4. Juli 2026
Samstag, 3. Oktober 2026
Samstag, 24. Oktober 2026

jeweils 9:30 bis 12:45 Uhr

Lotos Yoga
Rütimeyerstrasse 40
4054 Basel

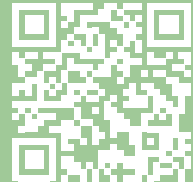
Kosten pro Kurs: CHF 65.-

**Es sind keine Vorkenntnisse
nötig.**

Die Workshops beinhalten
geführte Atemübungen,
einfache Bewegungssequenzen,
angeleitete Meditationen
und gemeinsames Erleben
in der Gruppe.

- Entdecke, wie der Atem dein Wohlbefinden beeinflusst.
- Spüre Verbindung zu dir und deinem Körper.
- Lerne gezielte Übungen, um Anspannungen wirkungsvoll zu lösen.

Mehr Informationen und anmelden



kontakt@atemspirit.ch

Hallo, ich bin Joshua

Früh durfte ich erfahren, wie der Atem Körper, Geist und Seele beeinflusst.

Heute bin ich in der Ausbildung zum Atemtherapeuten und begleite Menschen einzeln und in Gruppen auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe, Kraft und Körperbewusstsein.





**ATEM
SPIRIT**