

Atem Retreat Zell am Main



Datum: Do, 02. bis 05.10. 2025

Dauer: 4 Tage

Kursgebühr: 240,00 Euro + Unterkunft

Ort: Haus Klara, 97299 Zell am Main,
Kloster Oberzell 2

Gönne dir eine Atempause...

Lass deinen Stress mal hinter dir und nimm dir bewusst Zeit für dich. Von Donnerstag bis Sonntag gönnst du dir eine Auszeit mit Atmen und Entspannung im Seminarkloster bei Würzburg. Lerne verschiedene Atemtechniken, die dich bewusst entspannen und deine Anspannungen aus deinem Körper und deinem Geist ziehen. Kraft tanken mit Atmen und Meditation. Nach diesen 4 Tagen fühlst du dich so entspannt, dass diese Entspannung noch Tage danach anhält.

Was erwartet dich bei diesem Retreat?

4 Tage Auszeit. Abschalten vom Alltag und sich einfach nur um sich selbst kümmern. Eine Zeit nur für dich, um wieder ein Stück weit bei dir anzukommen. Zur Ruhe kommen und gleichzeitig wieder lernen, bewusster mit dir umzugehen. Hier kommst du mit Menschen zusammen, die so ähnlich drauf sind, wie du.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, so dass auch Ältere und Anfänger am Seminar teilnehmen können. An diesem verlängerten Wochenende konzentrieren wir uns auf meditative Weise bewusst auf deinem Atem und deine Gelenke. Die Übungen werden sanft ausgeführt und sprechen sowohl Yoga – Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Ein Retreat für alle, die es etwas ruhiger mögen.

Die Teilnehmerzahl beim Retreat ist **auf 8 bis 10 Personen begrenzt**.

Kontakt:

Lolita Rühle

www.kommindeinekraft.de

Tel. 0160 – 731 4923