



RELEASE and B(REATH)E

a Calming Breathwork Evening

Sanfter Einstieg in die Breathwork - Welt

Fühlst Du Dich erschöpft und kommst trotzdem nicht zur Ruhe ?

Lerne Deinen Atem als Werkzeug für tiefe Entspannung kennen,
spüre wieder die Verbindung mit Deinem Körper.

Lausche dem, was in Dir gehört werden will.

Termine

Freitags:

19.06.2026

03.07.2026

17.07.2026

31.07.2026

14.08.2026

- **Ankommen im Moment - zur Ruhe finden**
- **Kurze Anleitung zur Atmung**
- **Achtsame, sanfte Atemsession -
aus dem Kopf in den Körper**
- **Ruhiger Abschluss**

Wir beginnen mit sanfter Bewegung den Körper zu öffnen, ihn
ins Spüren zu bringen. Damit der Atem frei fließen kann.

Begegne Deinem Rhythmus, finde Dein „Tempo“.

Lass Kontrolle los und öffne Raum in Dir - für Wahrnehmung
und Ruhe. Empfangen. Spüren. Sein.

Komme so wie Du bist. Ob Du gerade angespannt, entspannt
oder unruhig bist – hier bist Du willkommen.

Ich freue mich auf Euch, Eure Heike Wangler ❤️

Preis: 30,- €

Ort: Power and Balance Studio, Promenadenstr. 11,
86199 Augsburg

Uhrzeit: 18.45 - 20.15 Uhr (90 Min.)

Teilnahme **nur mit Anmeldung** ! Die Plätze sind begrenzt auf
max. 6 TN, um eine persönliche Atmosphäre zu gewährleisten.

Anmeldung über das Kontaktformular der Internetseite:

www.heikewangler.com oder Email: heike.wangler@online.de

