



NUR BIS ZUM
30. DEZ



Cacao & Breathwork

ENG/ GER | SAMSTAGS | 6:30-9 PM

Bei diesem Event schaffen wir mit zeremoniellem Kakao die Basis, uns mit unserem Körper und unseren Emotionen zu verbinden, bevor wir eine kraftvolle Atemtechnik nutzen*, um innere Blockaden zu lösen. Dabei räumen wir aus dem Weg, was uns davon abhält, unser Leben in vollen Zügen zu genießen und verbinden uns bewusst mit Lebensfreude, Liebe & höherem Bewusstsein. Anschließend wird der Raum geöffnet, sich über das Erlebte auszutauschen.

AUCH FREUND*INNEN & PARTNER*INNEN

HERZLICH WILLKOMMEN!

(Alle Geschlechter / All genders)



PREIS:

20 €

MIT VORANMELDUNG
LIMITIERTE PLÄTZE

* beim bewusst verbundenen Atmen wird ein pausenloser Kreislauf zwischen Ein- und Ausatmung geschaffen. Diese Technik hat eine Vielzahl an positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Da es sich um eine intensivere Atemtechnik handelt, gibt es folgende Kontraindikationen:
Schwangerschaft - Bluthochdruck - Epilepsie - Angststörungen - Psychosen - Schlaganfälle
kürzliche Operationen - erhöhter Augeninnendruck - Netzhautablösung

Ablauf

- ♡ Willkommensrunde
- ♡ Intro Kakao & Breathwork
- ♡ Kakaoritual
- ♡ Breathwork
- ♡ Savasana
- ♡ Closing Circle

Nutzen

- ♡ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ♡ Stärkung der Liebe zu sich & anderen
- ♡ Steigerung der Lebenslust
- ♡ Loslassen von Blockaden
- ♡ Vertiefung der Meditation
- ♡ Bewusstseinerweiterung
- ♡ Stärkung der Intuition

Suava ist zertifizierte Yogalehrerin, Coach und Breathwork-Facilitatorin.

Ihr Herzensanliegen ist es Menschen zu befähigen in ihre Kraft zu kommen. Dabei ist sie bestrebt möglichst ganzheitlich zu unterstützen und liebt sie es verschiedene Modalitäten zu kombinieren, um eine anhaltende Transformation zu ermöglichen.

