

THE INSIDE WORK & Anne Gundel

Zurück in Balance

Mit dem Atem zu mehr Gelassenheit und innerer Stabilität

Was auf dich wartet:

- Lerne, dein Nervensystem mit bewusstem Atem zu regulieren
- Entdecke die Kraft von Breathwork für mehr Ruhe und Balance
- Erfahre Spannendes über Atmung und ihre Wirkung auf Körper & Geist
- Erlebe ausgewählte ätherische Öle als Ergänzung zur Atempraxis
- Nimm einfache Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag mit

35,-€

pro Person

Datum: 18.08.2026

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

**Ort: Altmarkt 9,
98574 Schmalkalden**



Anmeldung unter 0155 10066589 oder info@the-inside-work.com

