



# VAGUS FLOW

## STRESSREGULATION UND TRAUMA INTEGRATION DURCH ATEM UND YOGA

20. Mai 2023 | 11.00 - 15.00 Uhr

Dieser Workshop lässt Sie verstehen, wie Gehirn und Körper auf Stress und Trauma reagieren. Christina Koller zeigt Ihnen Heilmethoden auf, die Sie selbstständig anwenden können mit dem Ziel, dass Sie sich fröhlich, gestärkt, geerdet, geistig klar, inspiriert und entspannt fühlen. Durch die Stressregulation erfahren Sie, wie Sie sich in turbulenten Zeiten orientieren können und dadurch auch die herausforderndsten Lebenswellen surfen lernen.

CHF 160.- | Mindestteilnehmer 6 Personen



BUCHEN



Christina Koller ist Atemtherapeutin und Yogalehrerin. Durch die Anwendung ihrer Methode eröffnet Sie Ihnen einen behutsamen und feinen Zugang zu einem harmonischerem Leben. Durch bewusste Atemtechniken und Körperübungen regulieren Sie sich und fördern nachhaltig Ihre Gesundheit. Der Ausstieg aus dem krankmachenden Kreislauf aufgrund der Folgen von Stress und Trauma wird möglich.