



WORKSHOP

VAGUS FLOW[®]

Stressregulation und Traumaintegration



Samstag, 23. September 2023 · 11.00 - 15.00 Uhr

Co YOGA SPACE

Buchserstrasse 15 · 5000 Aarau

Durch bewusstes Atmen förderst Du Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit. Durch das Hintergrundwissen lernst Du, wie Du mit einfachen Atem- und Körperinterventionen Dein Stress- und Entspannungssystem regulieren kannst. Das Ziel dieser Praxis ist, dass Du Dich fröhlich, gestärkt, geerdet, geistig klar und inspiriert fühlst.



buchen

[www.sanajer.ch / shop](http://www.sanajer.ch/shop)

CHF 190.-

**inklusive Skript, Krankenkassenbestätigung und
Zugang zur Onlineschulung Atembasiskurs**



Christina Koller

Ich bin Atemtherapeutin und Yogalehrerin mit Leib und Seele. Über die von mir entwickelte Methode VAGUS FLOW[®] vermittele ich einen behutsamen und feinen Zugang zu einem erfüllteren Leben. Die Methode basiert auf der Atemtherapie und vereint Wissen aus verschiedenen Gesundheitslehren mit einem systemischen Ansatz.