



# WORKSHOP

## VAGUS FLOW<sup>®</sup>

### Stressregulation durch Atemtherapie und Yoga



**Samstag, 14. Oktober 2023, 09.00 - 13.00 Uhr**  
Meisser Resort, Guarda, Unterengadin

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.

**CHF 190.-**  
**inklusive Skript, Krankenkassenbestätigung und**  
**Zugang zur Onlineschulung Atembasiskurs**



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



#### **Christina Koller**

Ich bin Atemtherapeutin und Yogalehrerin mit Leib und Seele. Über die von mir entwickelte Methode VAGUS FLOW<sup>®</sup> 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.