



WORKSHOP VAGUS FLOW[©] Stressregulation mittels einfacher Atem- und Körperinterventionen



30. September 2023, 09.00 – 13.00 Uhr

Yogastudio Zürich, Zwinglistrasse 8, 8004 Zürich

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

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.