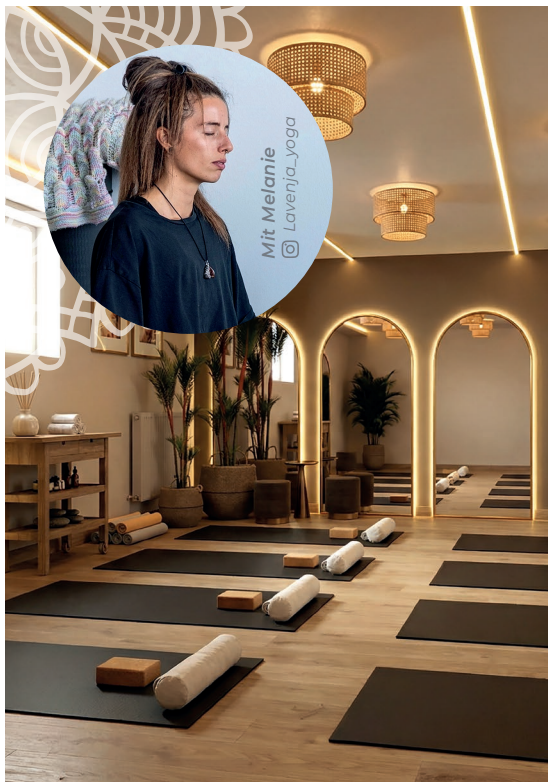




Mit Melanie
@Lavenja_yoga



TRANSFORMATIVE BREATHWORK

ATEM TRIFFT AUF FREQUENZ & SOUND

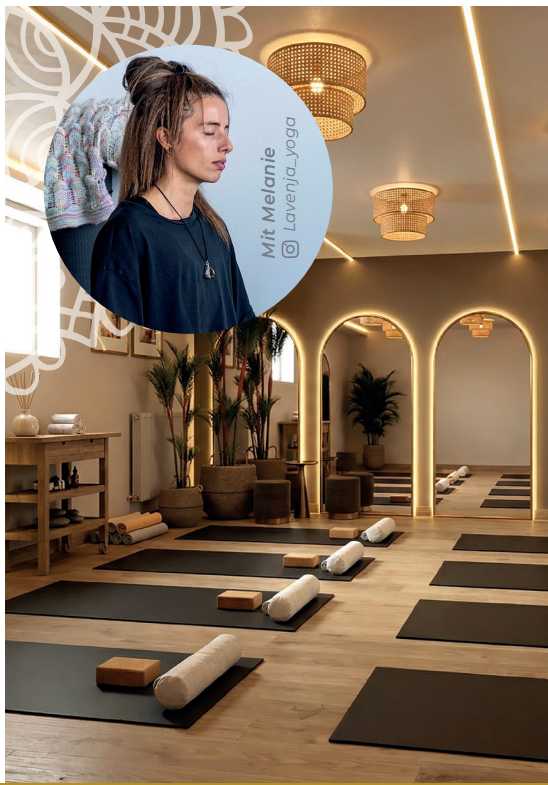
WORKSHOPS IM MONDI HOTEL TSCHERMS

Transformative Breathwork ist eine geführte Atemtechnik, die **Körper, Geist und Emotionen in Einklang bringt**. Durch einen bewussten, verbundenen Atemrhythmus wird das **Nervensystem reguliert**, der Körper aktiviert und eine **tiefe innere Wahrnehmung** ermöglicht.

In einem geschützten Raum können **Stress abgebaut**, emotionale Spannungen gelöst und **neue Klarheit** gewonnen werden. Der Atem dient dabei als Schlüssel, um loszulassen, sich selbst intensiver zu spüren und **neue Energie zu schöpfen**. Diese Methode geht über klassische Entspannung hinaus und kann **nachhaltige Veränderung** sowie mehr Wohlbefinden fördern.

Während der Session liegen Sie entspannt und werden **achtsam durch den gesamten Atemprozess begleitet**. Über hochwertige Kopfhörer unterstützt ein **speziell abgestimmtes Sounderlebnis aus Musik, Herzklängen und Sol-feggio-Frequenzen** die Atemreise und hilft, noch **tiefer nach innen zu gehen**.

Die Kombination aus Atem und Klang schafft einen Zustand **erhöhter Wahrnehmung**, in dem sich körperliche Spannungen lösen und emotionale Prozesse in Bewegung kommen können – **in Ihrem eigenen Tempo und in einem sicheren Rahmen**. Jede Session ist individuell: Sie kann **tiefe Entspannung, neue Klarheit**, innere Bilder oder ein Gefühl von **Leichtigkeit und Energie** ermöglichen.



TRANSFORMATIVE BREATHWORK ATEM TRIFFT AUF FREQUENZ & SOUND

TERMINE & THEMEN |
JEWEILS SAMSTAGS VON 09:00 BIS 10:15 UHR:

04.07.26 – SELBSTVERTRAUEN

Finde Klarheit, innere Stabilität und Vertrauen in deine Entscheidungen.

08.08.26 – VERTRAUEN

Lerne loszulassen und dich vom Leben getragen zu fühlen.

12.09.26 – HEILUNG

Sanfte Regeneration für Körper, Geist und Emotionen.

10.10.26 – BALANCE & ZENTRIERUNG

Finde Erdung, Stabilität und inneres Gleichgewicht.

07.11.26 – ACHTSAMKEIT & PRÄSENZ

Verbinde dich mit Atem, Körper & dem gegenwärtigen Moment.

PAKETE & PREISE:

- Breathwork Session Einzelticket: € 38
- Breathwork & Light Veggy Lunch: € 64
- Breathwork, Lunch & Dayspa: € 99



Probieren Sie es aus!

Anmeldung erforderlich. Min: 4 pax, max. 15 pax

INFOS & ANMELDUNG:

MONDI HOTEL TSCHERMS | Campenstr. 40 | 39010 Tschermes | Tel. +39 32 83 02 31 16 | tscherms@mondihotels.com