



BREATHWORKSHOP



SAVE YOUR DATE!



Neue Events im Zeit Ahoi

mit Juliane Wolf:

Infovortrag Breathwork:

12.04. & 26.04.2024

Breathworkshops:

13. & 27.04.2024

Breathwork für DICH &

Breathwork für "Eltern,

Erzieher, Lehrer..."



SAUNA * SCHWIMMBAD * SEMINARHAUS



ZEIT AHOI

SCHWIMM & SAUNALANDSCHAFT

24800 ELSDORF-WESTERMÜHLEN, DORFSTRASSE 50

INFO@ZEIT-AHOI.DE

WWW.ZEIT-AHOI.DE

ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR 'S ICH



Infoabend Breathwork

Infoveranstaltung

Freitag dem 12. & 26. April 2024
jeweils von 18.30-19.45 Uhr, incl.:

Dein Atem ist ein wundervolles
"Werkzeug"....

- Julia stellt sich & Ihr Wirken vor, erklärt Grundlegendes zur Atmung und ist für eure Fragen da.
- Softgetränke
- Snacks/Fingerfood



Breathworkshop für DICH

Samstag 13. & 27. April 2024

jeweils von 10:00 - ca. 13:00 Uhr

- Stress wegatmen
- Körpereigene Apotheke öffnen
- tiefe Entspannung und
- Klarheit erleben wertvolles Wissen für den Alltag
- Softgetränke, Snacks/Fingerfood



Breathworkshop für Eltern, Lehrer*/Erzieher*innen

Samstag 13. & 27. April 2024

jeweils von 15:30 - ca. 17:00 Uhr

Alltagstaugliche Atemtechniken,
die innerhalb kürzester Zeit

- Konzentration
- Wachheit oder
- Entspannung herbeiführen
- Softgetränke, Snacks/Fingerfood



SAUNA LODGE SEMINARRAUM

NOSTALGISCHER CHARME
LICHT DURCHFLUTET



FÜR WEN? IST DER WORKSHOP GEEIGNET:

Grundsätzlich für jeden, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen. Bewusste Atmung stellt immer eine Möglichkeit der Verbesserung dar. Während des Workshop gilt es,

- auf sich zu achten und
- ggf. die Intensität zu verringern
- oder angebotene Alternativen zu wählen.

Dazu ist es notwendig, dass Teilnehmer vorab ihre Einschränkungen bekannt geben.

Für unsere Planung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen für diesen Workshop bitte ausschließlich unter:

breathwork@zeit-ahoi.de

Weitere Infos & Details (bspw. ein verbindliches Anmeldeformular etc.) gibt es nach der formlosen Anmeldung mit der Angabe deines Name sowie dein Wunschdatum/Workshop. Für den Infoabend bitte auch anmelden, hierfür bekommst du dann eine kurze Bestätigung :). Selbstverständlich sind auch Fragen herzlich willkommen. Bitte nutze auch hierfür diesen Email-Account.

Wir freuen uns auf dich/euch.

Herzliche Grüße,
Kerstin & Juliane



ZEIT AHOI
SCHWIMM & SAUNALANDSCHAFT



ZEIT_AHOI



ZEIT AHOI



ZEIT-Ahoi.DE

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA