

---

**Montag, 9. Februar und 23. Februar  
(Einzeltermine) 19.00 – 21.00 Uhr**

Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39  
63322 Rödermark

---



## Breathwork – Eine kraftvolle Reise zu Dir selbst

Wann hast du das letzte Mal wirklich tief durchgeatmet? Wann hast du dir bewusst Zeit genommen, bei dir anzukommen – in deinem Körper, in deinem Gefühl, in deinem Atem?

### Was ist Breathwork?

Breathwork ist eine achtsame Atempraxis, die Körper, Geist und Emotionen miteinander verbindet. Durch gezielte Atemtechniken können Stress, innere Blockaden oder alte Spannungen gelöst werden.

### Warum ist das wichtig?

Gerade wir Frauen tragen oft viel – mental, emotional, körperlich. Bewusstes Atmen schenkt dir Raum, dich mit dir selbst zu verbinden, Altes loszulassen und neue Energie zu tanken.

### Was erwartet dich?

Eine sanfte Einführung in die Welt des Atems, einfache Atemtechniken, Zeit nur für dich. In einem geschützten Raum, in dem alles da sein darf - Gefühle, Stille, Bewegung. Ein Raum, in dem du einfach du selbst sein darfst.



### Kursleitung

Carolin Walaski, Holosomatic  
Breathwork Therapeutin

### Kosten

30 Euro

### Bitte mitbringen:

Notizheft, Trinken, Decke, dicke  
Socken, bequeme Kleidung

### Anmeldung

bis zum 04.02. und 16.02.  
bei [carolin@flowwithin.de](mailto:carolin@flowwithin.de)

**[roedermark.de](http://roedermark.de)**