

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten mit Breathwork Atem & Yoga

mit Yvonne Zürcher, Yoga-Therapeutin IKT / Breathwork Teacher

Allgemeines:

Breathwork – der Schlüssel zu deinem Atem, deiner Kraft und deiner Stille

Tauche ein in die Welt deines Atems. Spüre deinen inneren Rhythmus, öffne neue Atemräume und entdecke die Kraft, die in deiner Atmung verborgen liegt. In diesem Kurs lernst du, deinen Atem bewusst wahrzunehmen, zu lenken und gezielt für dich zu nutzen.

Breathwork – die Arbeit mit dem Atem – ist eine kraftvolle Methode, um Stress abzubauen, Energie freizusetzen und tiefe innere Ruhe zu finden. Jede Einheit beginnt mit sanften Yoga- und Körperübungen, die dich körperlich und energetisch auf die Atempraxis vorbereiten. Der Fokus liegt jedoch auf dem bewussten Atmen – meist im Sitzen oder Liegen. Gerade in der Fastenzeit unterstützt dich diese Praxis dabei, deine Systeme in Zirkulation zu bringen und dich gleichzeitig entspannt von der Erde tragen zu lassen. Du lernst verschiedene Atemtechniken kennen, die dich in der Fastenzeit wie auch im Alltag begleiten können – sei es, um neue Energie zu tanken, Stress auszugleichen, besser zu schlafen, zur Ruhe zu kommen oder dich innerlich zu nähren. In fließenden Übergängen erkunden wir unterschiedliche Atemdynamiken:

Breathwork kann dich in der Fastenzeit besonders intensiv dabei unterstützen, auf körperlicher und seelischer Ebene neu zu starten. Die bewusste Atmung massiert die inneren Organe, fördert die Entgiftung und bringt dich in einen Zustand tiefer Präsenz.

Das können Sie erwarten:

- Vier Abendeinheiten mit verschiedenen Atemtechniken. Zum Abschluss erwartet dich eine längere, vertiefende Atemreise.
- Einen Atem-Spaziergang in der Natur mit bewussten Atempausen an besonderen Orten.
- Ein Atem-Journal zum Mitnehmen, in dem alle Übungen aufgeführt sind.
- Eine Atempraxis für zu Hause, die du eigenständig zu Hause weiterführen kannst.

Programm & Details:

| | |
|---|---|
| Begrüssung: | Samstag, 18.00 Uhr (Start der FastenBasis-Woche) |
| FastenPlus-Zeiten: (Änderungen vorbehalten) | Sonntag, Montag, Dienstag, Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr Mittwoch 10:00 – 12:30 Uhr) |
| Abreise: | Samstag, ca. 9.00 Uhr |
| Mitbringen: | lockere Kleider für Atem-/Yoga Abende, Kleidung & Schuhwerk für Draussen, kleiner Rucksack, Wasserflasche |
| Voraussetzung: | motiviert zum Atmen |
| Vorbereitung: | Fragebogen – ca. 2 Wochen vor der FastenPlus-Kurswoche wird dieser per E-Mail zugeschickt |

Preise pro Person / Datum:

CHF 340.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 20.02. – 27.02.2027
- 03.07. – 10.07.2027
- 23.10. – 30.10.2027

Kursdurchführung ab 4 Personen. Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.