



VERBUNDENER ATEM

Wann

12. Juni 2026

14. August 2026

23. Oktober 2026

4. Dezember 2026

jeweils 18:00-21:00 Uhr

Wo

Niyama Yoga & Pilates

Falknerstrasse 35

4001 Basel

Kosten: CHF 80.-

Was ist das?

Gönne dir eine Auszeit, die tiefer geht als jede Massage. Beim Verbundenen Atmen nutzt du die Intelligenz deines eigenen Körpers, um dein Nervensystem zu regulieren und emotionale Lasten abzuwerfen. Es braucht keine Vorkenntnisse - nur deine Bereitschaft, dich ganz auf den Moment und deinen Atem einzulassen.

Sichere dir jetzt deinen Platz
simonaffolter.ch/breathwork

