



VERBUNDENER ATEM

Wann

20. März 2026
18:00–21:00 Uhr

Wo

Niyama Yoga & Pilates
Falknerstrasse 35
4001 Basel

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.

Kosten: CHF 80.–

Sichere dir jetzt deinen Platz
simonaffolter.ch/breathwork

