

# KOPF ODER HERZ?

Dein Herz weiss es, aber dein Verstand entscheidet? Bist du ein Kopfmensch und möchtest lernen, deinen Körper wieder voll zu spüren und ihm zu vertrauen?

QUERBEET GUNZWIL  
MITEINANDER FÜREINANDER

## Breathwork – Atem ist Leben – eine fantastische Erfahrung

DATUM/ORT: Dienstag, 22. Oktober 2024  
ZEIT: 19.30 bis ca. 22.00 UHR  
ANMELDESCHLUSS: 19. Oktober 2024  
ANMELDUNG: [info@querbeet-gunzwil.ch](mailto:info@querbeet-gunzwil.ch)  
LEITUNG: Sarah Glaser; [lebenshauch.ch](http://lebenshauch.ch)  
Pascal Furrer

TERMINBESTÄTIGUNG/ORT: Erfolgt via Mail ca. 2 Tage vor Durchführungsdatum  
KOSTEN: 60 bis 80 Fr. nach deinem eigenem Ermessen (für Begleitung) plus Spende Querbeet-Raum

Wir atmen ca. 1 Stunde tief durch den Mund ein und aus, dadurch wirst du in tiefere Bewusstseins Ebenen gleiten und deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Durch diese Atmung können sich alt gestaute Verhalten, Mechanismen, Emotionen, Bilder & Erinnerungen sowie Traumata zeigen - es kommt immer so viel, wie du und wir handhaben können in der Gruppe.

Du wirst begleitet von uns durch Körper & Energiearbeit, sowie Präsenz, Leitung und Sicherheit. Eine Reise zu dir, vom Kopf ins Herz.

Wir werden Breathwork ausführlich erklären und du darfst gerne nachlesen, was passiert und sich zeigen kann <https://www.lebenshauch.ch/was-ist-breathwork>.

Du atmest in deinem Tempo, nach deinem Wohlbefinden, damit deine Sicherheit und dein Wohlbefinden jederzeit gewährleistet ist.

Wir freuen uns auf dich!  
(Beschränkte Teilnehmerzahl, bitte Anmeldeschluss beachten)



QUERBEET-Gunzwil, 6222 Gunzwil  
[querbeet-gunzwil.ch](http://querbeet-gunzwil.ch) [info@querbeet-gunzwil.ch](mailto:info@querbeet-gunzwil.ch)