



Deep Dive Basiskurs – Breathwork

Mit Bernadette & Patric von Sensaia

Erlebe die Kraft deines Atems an einem Tag voller Bewusstheit, Bewegung und innerer Klarheit.

In diesem Workshop lernst du sanfte Atemtechniken kennen und tauchst in eine geführte Atemreise (Conscious Connected Breathing) ein.

Gemeinsam lösen wir Stress, aktivieren Lebensenergie und öffnen einen Raum für Leichtigkeit und Verbundenheit.

Nach einer achtsamen Einführung mit sanften Körperübungen tauchen wir am Nachmittag in den Deep Dive ein – begleitet von Musik, Bewegung und einer sanften Integration. Ein nährendes, vegetarisches Mittagessen aus frischen, natürlichen Zutaten ist inklusive.



Kursdatum: 15. Februar 2026 von 08:30 - 17:00 Uhr

Kursort: Im Wechsel 6, 5042 Hirschthal

Kosten (inkl. einfachem, nahrhaftem Mittagessen):

- Mitglieder: CHF 295.00 inkl. Suppe und Brot und Zwischenverpflegung
- Nicht-Mitglieder: CHF 360.00 inkl. Suppe und Brot und Zwischenverpflegung

Mind. 8, max. 12 Teilnehmer

Der Kurs ist nicht EMR-Anerkannt

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Das Anmeldeformular finden Sie unter:

<https://sevim.ch/ausbildung/kurse/>