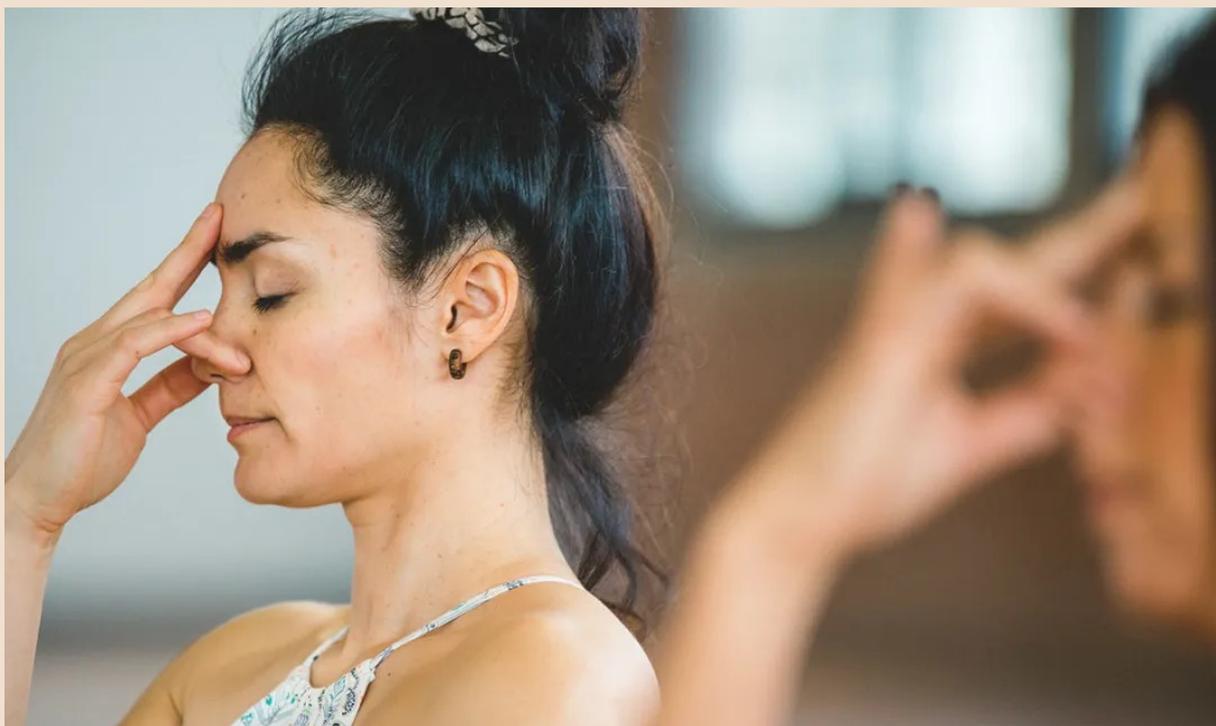


Doris Marchadier
im Hotel Lindenwirt, Drachselsried
www.hotel-lindenwirt.de

BREATHWORK

2024



Atemworkshop & Meditation im Bayrischen Wald



Die Atmung ist deine erste
und wird deine letzte
Lebenserfahrung sein.

Stell Dir vor Du könntest
mit einer bewussten
Lebensweise dein
Wohlbefinden steigern,
indem Du Deinen Atem
veränderst.

Doris Marchadier,
30 Jahre
Therapieerfahrung
Atemtherapie, Meditation
und Yoga

Atemworkshop

10.03. - 12.03.2024

Lerne vielfältige und facettenreiche Atemtechniken in Theorie und Praxis kennen.

Der Kurs ist für jedes Level geeignet.
Leichte Körperübungen werden uns begleiten.

Die Atemtherapie wird bei Lungen- und Herzkreislauferkrankungen, Stress oder Long Covid angewendet.

Atem & Meditation

22.09. - 24.09.2024

Atem und Meditation in Verbindung zu bringen hilft uns verschiedene Dinge klarer zu sehen und mehr in die Ruhe zu kommen.

Meditation hilft gegen Depressionen, verlangsamt den Alterungsprozess im Gehirn und fördert das Immunsystem.

Workshop Ablauf für beide Termine:

Sonntag

13:30 Uhr: Anreise, Kennenlernen, Nachmittagbuffet
16:00 Uhr: Kleiner Spaziergang zum Yogahaus
16:30 Uhr: Workshop im Yogahaus bis 18:00 Uhr
19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Montag

8:00 Uhr: Frühstückszeit bis 10:30 Uhr
11:00 Uhr: Workshop im Yogahaus bis 13:30 Uhr
13:30 Uhr: Nachmittagsbuffet und freier Nachmittag bis 19:00 Uhr
19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Dienstag

8:00 Uhr Frühstückszeit bis 10:30 Uhr
11:00 Uhr: Workshop im Yogahaus
13:30 Uhr: Ende der gemeinsamen Workshopzeit

Optional können Wellnessanwendungen im Hotel gebucht werden, ebenso ein Nachmittagsbuffet am Dienstag.



Buchung Workshop

Doris Marchadier

Tel.: 0906/ 7006293

Mail: info@marchadier.de

Betreff und Verwendungszweck: Workshopitel + Datum

IBAN: DE15 7229 0100 0105 7465 40

Bank: Raiffeisen-Volksbank Donauwörth eG

Betrag: 100 € (exkl. Zimmer & Verpflegung)

Zimmer und Verpflegung

Direkt im Hotel Lindenwirt

Tel.: 09945/ 9510

Mail: info@hotel-lindenwirt.de

Betreff: Workshopitel + Datum

Unterried 9

94256 Drachselsried

Bayerischer Wald