

THE INSIDE WORK & Anne Gundel

# Zurück in Balance

*Mit dem Atem zu mehr Gelassenheit und innerer Stabilität*

## **Was auf dich wartet:**

- Lerne, dein Nervensystem mit bewusstem Atem zu regulieren
- Entdecke die Kraft von Breathwork für mehr Ruhe und Balance
- Erfahre Spannendes über Atmung und ihre Wirkung auf Körper & Geist
- Erlebe ausgewählte ätherische Öle als Ergänzung zur Atempraxis
- Nimm einfache Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag mit

**35,-€**  
*pro Person*

**Datum: 04.11.2026**

**Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr**

**Ort: Altmarkt 9,  
98574 Schmalkalden**



*Anmeldung unter 0155 10066589 oder [info@the-inside-work.com](mailto:info@the-inside-work.com)*