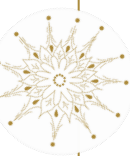




Gesunde Atemwege 2026

Die uralte Atem-Medizin: bewusstseinsweiternd & immunstärkend



16:00 - 17:30

FREITAG

2.1. + 9.1. + 23.1.

6.2. + 20.2.

6.3. + 20.3.

3.4. + 17.4.

1.5. + 15.5. Ausgleich:

5.6. + 26.6. EUR 20,-

Breathwork Relaxation

Mit gezielten Atemübungen reduzierst du Stress und unterstützt dein Wohlbefinden bei Herz-, Kreislauf-, Stoffwechsel und Atemwegsbeschwerden. Durch eine kleine Meditation lernst du dich zu entspannen, bewusst und verbunden zu atmen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



19:00 - 21:30

DI 20.1.

DO 19.2.

DO 19.3.

DI 14.4.

DO 21.5. Ausgleich:

DI 23.6. EUR 40,-

Breathwork Ceremony

In dieser Atem-Reise tauchst du in tiefere Ebenen deines Bewusstseins ein. Das hilft dir, festgehaltene Emotionen und alte Muster zu lösen und neue Klarheit in dir entstehen zu lassen. Ich begleite dich meditativ – mit schamanisch inspirierten Klängen und sanften Instrumenten.

Mehr Achtsamkeit im Alltag – für harmonische Beziehungen

Schluss mit Missverständnissen

Kommuniziere verständlich, meistere Konflikte souverän und finde Ruhe!
Deine Klarheit und wertschätzende Haltung kommen dir
und deinem Umfeld zugute.
Atemarbeit und geführte Meditationsreisen unterstützen dich dabei.

Neuer Kurs

13.4. - 1.6.
MO 17:00 - 18:30

Ausgleich:
VHS Urania
Klosterneuburg



19:00 - 20:30

DI 24.3.

DO 30.4.

DI 12.5. Ausgleich:

DI 9.6. freie Spende

Sing dich frei - Dein Ausdruck als Medizin

Es geht nicht um perfekte Töne, sondern darum, Freude einzuladen, Zweifel und Hemmungen sanft zu lösen – deinen Mut zu stärken, dich authentisch zu zeigen. Du bist auch willkommen, wenn du nur mitsummst oder einfach die Augen schließt und genießt – alles darf, nichts muss.



+ 43 670 507 64 22

Gschwendt 31a, 3400 Klosterneuburg
kontakt@sphinx-energetik.at
www.sphinx-energetik.at