

BREEMA

Seminare im Lebensraum Belmont

Körper bequem

Das erste Prinzip von Breema ist eine bequeme Körperhaltung. Nimm einige Atemzüge und erlebe, dass dein Körper atmet und dass dein Körper Gewicht hat.

Unmittelbar kannst du die erfrischende Erfahrung machen, für dich selbst und für die gegenwärtige Situation bereit zu sein.

Wirkliches Wohlbefinden ist eine Dimension des Bewusstseins, in der alles in Einklang mit unserer zeitlosen Natur geschieht.

BREEMA Die neun Prinzipien der Harmonie

Samstag/Sonntag, 7./8. März 2026 und 10./11. Oktober 2026
jeweils Samstag ab 10.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr

Ruth Aschwanden, Andrea Jost

Infos/Anmeldung: 079 621 92 16, info@praesentein.ch, www.praesentein.ch

Weitere Infos: www.breema.com; www.lebensraumbelmont.ch

Durch Bewegung, Berührung und die neun Prinzipien der Harmonie unterstützt Breema® uns, offen und empfänglich zu werden für die Erfahrung von Präsenz.

Wir bekommen, lernen und geben Breema mit dem Ziel, Harmonie und Balance zu schaffen zwischen Verstand, Gefühlen und Körper sowie in unserer Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zum Leben.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Socken. Die Übungen werden auf dem Boden praktiziert. Keine Vorkenntnisse nötig

Ort: Lebensraum Belmont; Oberdorfweg 4, 3812 Wilderswil bei Interlaken

Kursbeitrag nach eigenem Ermessen

Leitung: Ruth Aschwanden, Andrea Jost

Anmeldung/Infos: 079 621 92 16, info@praesentein.ch, www.praesentsein.ch

Lass Dich inspirieren und unterstützen von der
Breema-Atmosphäre!
Wir freuen uns auf Dich!