

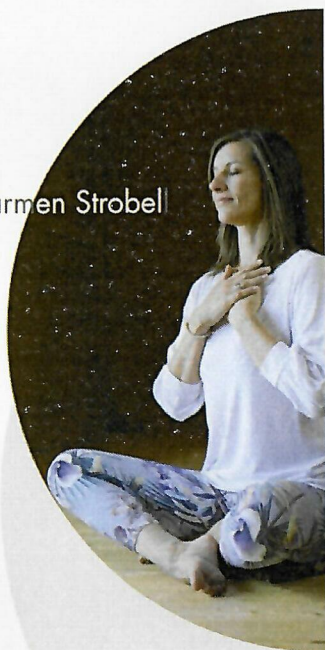


ATEM

SELBSTREGULATION

AUSRICHTUNG

Carmen Strobel



Andrea Rademacher



28. Mai 2026

18:30 - 20:30 Uhr

Das TRÖSCH, Kreuzlingen

Save the Date!

KOSTENFREIER WORKSHOP IM TRÖSCH KREUZLINGEN

In diesem 2stündigen kostenfreien Workshop lernst du dein Nervensystem besser kennen- nicht nur im Kopf, sondern durch eigenes Erfahren. Mit sanften angeleiteten Atemübungen kannst du spüren, wie Regulation sich anfühlt- mal beruhigend, mal aktivierend. Du bekommst Raum, wahrzunehmen, was dir guttut und dich innerlich stabilisiert .

Bitte bringe deine eigene Matte mit. Ohne Vorkenntnisse.

WWW.ATEMCODE.COM

WWW.ANDREA-RADEMACHER.COM