

Breathwork



Breathwork

MAKOTO Dojo

LÄNGMATT 3, ST. ERHARD

MITTWOCH 7. JANUAR 2026
19.30 UHR



NEUES JAHR, NEUE ZIELE!
LASSE ALTES LOS UND VERANKERE
DEINE INTENTIONEN FÜR DAS NEUE JAHR.

WIR LEITEN DICH AN, MIT EINER SPEZIELLEN ATEMTECHNIK DEINE
ZIELE EINFACHER ZU ERREICHEN.

DAUER DES WORKSHOPS: CA. 90 MINUTEN
KOSTEN: CHF 30.- PRO PERSON (BITTE IN BAR ODER PER TWINT)
TRAGE BEQUEME KLEIDUNG, UM FREI ATMEN ZU KÖNNEN
DIE ATEMTECHNIK WIRD IM LIEGEN AUSGEFÜHRT
KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG. BITTE BRINGE EINE WOLLDECKE MIT.
MAXIMAL 10 TEILNEHMERINNEN



CONTACT@MAKOTO-DOJO.CH
WWW.MAKOTO-DOJO.CH

LEITUNG: MANUELA UND MARKUS STEINMANN