



# maru

## Atem, Ausdruck & Vagus-Balance

2 Termine, ab Montag, 8. Jun 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

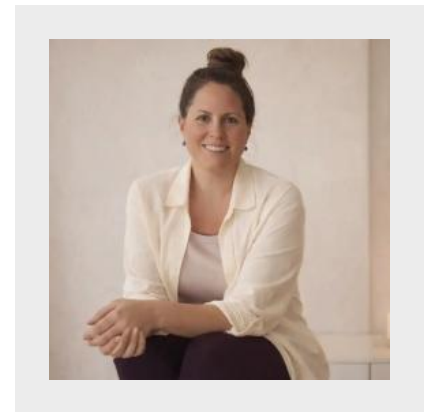
Funktionierst du nur noch – und fühlst dich innerlich müde? Bei **maru** findest du einen Raum für Atem, bewegte Meditation und berührende Sounds, um Stress zu regulieren und innere Stabilität aufzubauen.

**Für Menschen, die viel leisten – und einen echten Zugang zu Ruhe suchen.**

### Unsere Kennenlern-Sessions

Erlebe *maru* in einer ersten Kennenlern-Session, um dein Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen.

**Infos und Anmeldung unter:**  
<https://maru.training/kennenlern-sessions/>



Sonja Schwaighofer

### Anmeldung:

Sonja Schwaighofer  
hello@maru.training  
0660 31 82 752  
www.eisenbergerhof.at

### Preis:

€ 46,-



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

