



# 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/>

**Start im Oktober 2026:**

### Meditationszyklus in der Gruppe

Der Zyklus ist aufbauend und wir arbeiten mit sanften Embodiment-Praktiken, bewegter Meditation, Atemtechniken zur Stressregulation, moderner Musik und freier Bewegung.

- o 5. Oktober 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- o 19. Oktober 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- o 9. November 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- o 23. November 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- o Kosten: 320,00 Euro
- o Ort: Eisenbergerhof, 8054 Weinitzen

**Infos und Anmeldung unter:**

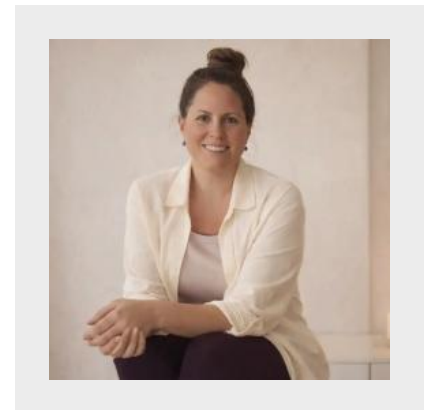
<https://maru.training/meditationszyklus-in-der-gruppe/>

**Anmeldung:**

Sonja Schwaighofer  
<https://maru.training/kennenlern-sessions/>  
0660 31 82 752  
[www.eisenbergerhof.at](http://www.eisenbergerhof.at)

**Preis:**

€ 46,-



Sonja Schwaighofer

