



maru

Atem, Ausdruck & Vagus-Balance (Kopie)

4 Termine, ab Montag, 5. Okt 2026, 18:00 - 21:00 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.

Start im Oktober 2026:

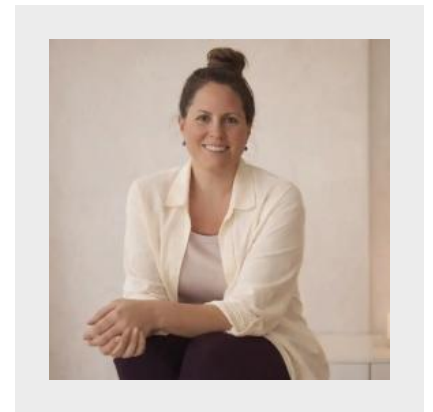
Meditationszyklus in der Gruppe

- 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

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

Infos und Anmeldung unter:

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



Sonja Schwaighofer

Anmeldung:

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

Preis:

€ 320,-



Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

