maru

Gruppenzyklus: Atem, Ausdruck, Vagus-Balance

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

Wir verbinden **Atemtechnik, bewegte Meditation und berührende Sounds**, um Stress nachhaltig zu regulieren und innere Stabilität aufzubauen.

Der Trainingszyklus in der Gruppe läuft strukturiert über mehrere Wochen, indem du *einfach Sein* darfst. Durch diese Regelmäßigkeit schaffen wir Sicherheit für dich und dein Nervensystem.

Wir arbeiten mit sanften Embodiment-Praktiken, bewegter Meditation, Atemtechniken zur Stressregulation, moderner Musik und freier Bewegung.

Das sind die Termine:



Sonja Schwaighofer

- 5. Oktober 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- 19. Oktober 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- 9. November 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
- 23. November 2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Infos und Anmeldung unter:
https://maru.training/co-regulation-in-der-gruppe/

Anmeldung:

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

Preis:

€ 320,- für alle 4 Termine

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen