

sonne
mond
yoga
mit
Sabrina

Wird der Atem ruhig,
wirst du es auch.

ATEMKURSE 2025

Ein gesunder Atem heilt, entspannt und zentriert.
Ich vermittele dir ein Gefühl für deinen Atem und
zeige dir, wie du mit deinem Atem arbeiten kannst.

- Basis** «Natürlich Atmen»
18./25. März oder 29. April + 6. Mai
- Vertiefung I** «Weniger ist mehr»
9./16. September
- Vertiefung II** «Im Rhythmus deines Herzens»
21./28. Oktober

Jeweils **Dienstag 17.30–18.45 Uhr** an der
Fürstenlandstrasse 3 in Wil.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend.
Du kannst aber auch nur den Basiskurs absolvieren.

sonnemonyoga.ch  Sabrina Oberli

Yogalehrerin und Atemcoach SKA

+41 078 606 27 15, sabrina@sonnemonyoga.ch





«Nimm dir jeden Tag die Zeit,
still zu sitzen und auf die Dinge zu
lauschen. Achte auf die Melodie
des Lebens, welche in dir schwingt.»

Buddha


UNSER ATEM

Im Alltag nehmen wir ihn allzu oft als gegeben hin und sind uns seiner Superkraft nicht bewusst.

Der Atem ist die Brücke zu unserem Inneren und lässt uns gegenwärtig sein. Er fördert die Konzentration und unsere Kreativität, lässt unser Mitgefühl tiefer und unsere Aufmerksamkeit grösser werden. Und wirkt sich dabei positiv auf unsere Gesundheit aus. Wir erfahren Ruhe, Gelassenheit und innere Stärke.

Während des Atemtrainings solltest du die Bereitschaft mitbringen, deine tägliche Atempraxis im Alltag zu integrieren. So erfährst du die positiven Effekte des bewussten Atmens optimal.

Die Basis meiner Atemarbeit ist
die Buyteko-Methode.

sonnemonyoga.ch  Sabrina Oberli

Yogalehrerin und Atemcoach SKA

+41 078 606 27 15, sabrina@sonnemonyoga.ch

