

# Restorative Breathing & Strandyoga

## Was

**RESTORATIVE BREATHING® KOMBINIERT DIE EFFIZIENTESTEN ATEMTECHNIKEN AUS PRANAYAMA, APNOETAUCHEN, SUFI MEDITATIONEN UND BREATHWORK. LERNE DEINE ATMUNG KENNEN UND VERSTEHE, WIE DU DEINE ATMUNG GEZIELT EINSETZT, SODASS SIE DICH IN ALLEN LEBENSLAGEN UNTERSTÜTZT, BEI DER AKTIVIERUNG, BEIM ERREICHEN DEINER VOLLEN LEISTUNG, UND BEI DEINER REGENERATION.**

### Wo

TREFFPUNKT IST DIE SCHAUKEL AM HAUPTBADESTRAND (LINKEN ABGANG BEI DER STRANDKORB-VERMIETUNG NEHMEN)

### Wann

WIRD SPONTAN KOMMUNIZIERT. GERN AUF DEN AUSHANG IM SCHAUKASTEN BEIM IRISH PUB ACHTEN - ODER QR CODE SCANNEN & IN DIE GRUPPE EINTRETEN (NACH AUFENHALT BITTE WIEDER AUSTRETEN) UND VOR ORT INFORMIERT BLEIBEN!

### Wievcl

13€  
KURBEITRAGS-  
SUBVENTIONIERT

QR CODE FÜR  
WHATSAPP



QR CODE FÜR  
SIGNAL

