



# Herzlichen Dank für deine Buchung.

Ich freue mich sehr, dass du beim Atem-Meditationskurs dabei bist und wir gemeinsam in die Welt der Atmung und Meditation eintauchen werden.

Hier erhältst du alle wichtigen Details und Informationen zum Kurs:

## KURSBESTÄTIGUNG & BEZAHLUNG:

Gerne bestätige ich dir deine provisorische Kursteilnahme. Dein Platz ist nach Eingang des Kursgeldes definitiv gesichert. Bitte überweise den Betrag von CHF 250.- per Twint oder Bankeinzahlung.

Einzahlung per Twint: 079 747 39 03

Bankeinzahlung: Raiffeisen Urnerland, 6460 Altdorf

IBAN: CH23 8080 8003 4542 7639 0 Kontoinhaberin: Eliane Arnold

## KURSDATEN:

Wir treffen uns zwei Mal im Monat von Januar bis Mai 2026, jeweils Donnerstag zu den folgenden Terminen 15. Januar | 29. Januar | 05. Februar | 26. Februar | 12. März | 26. März | 09. April | 23. April | 21. Mai | 28. Mai

Solltest du an einem oder mehreren Terminen nicht teilnehmen können, beachte bitte, dass diese nicht vor- bzw. nachgeholt werden können.

**KURSZEIT:** Der Kurs findet am Donnerstagabend statt. Aktuell sind zwei Kurszeiten vorgesehen, 18:00 – 18:45 Uhr oder 19:15 – 20:00 Uhr. Da ich den Kurs je nach Anzahl Anmeldungen allenfalls in einer oder zwei Gruppen durchführen werde, bin ich hier noch etwas flexibel. Bitte teile mir deshalb mit, welche Kurszeit dir möglich ist – ob dir beide Zeiten passen oder du eine bevorzugst. So kann ich die Gruppen optimal einteilen und den Stundenplan entsprechend gestalten.

**ORT:** Raum PRANA, Schiesshüttenweg 6, 6460 Altdorf UR (2. Etage)

**MITNEHMEN / ANZIEHEN:** Bitte bringe eine Trinkflasche sowie bequeme, nicht einengende Kleidung mit. Yogamatten, Decken, Knierollen etc. sind vorhanden. Wenn du möchtest, kannst du gerne ein eigenes Tuch, einen Schal oder eine Decke als Kopfunterlage mitbringen.

**HINWEIS:** Es ist hilfreich, wenn du nicht mit vollem Magen zum Kurs kommst, da dies das Meditieren und bewusste Atmen erleichtert.

Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du mich jederzeit gerne kontaktieren. Ich werde mich einige Tage vor dem Kursstart noch einmal mit einer kurzen Erinnerung per Nachricht oder WhatsApp bei dir melden.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Lektionen und darauf, dich im Kurs zu begleiten.  
Herzlichst

Eliane

079 747 39 03

