



Herzlichen Dank für deine Buchung.

Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg im Rahmen unserer Breathwork 1:1-Begleitung zu unterstützen.

Deine Anmeldung ist erfolgreich bei mir eingegangen. Ich werde mich in Kürze bei dir melden, um gemeinsam einen passenden Termin für deine 1:1-Begleitung zu vereinbaren. Solltest du innerhalb von 48 Stunden nichts von mir hören, ist möglicherweise etwas schiefgelaufen. In diesem Fall sende mir bitte eine WhatsApp-Nachricht, damit ich mich schnellstmöglich bei dir melden kann.

Beachte bitte folgende Punkte im Hinblick auf deine Atemreise:

- Wir arbeiten mit intensiven Atemtechniken, die auf allen Ebenen (körperlich, emotional, mental) tiefgreifende Erfahrungen auslösen können. Jede*r wird die Wirkung individuell erleben.
- Falls du schwanger bist, an Asthma, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Panikattacken, psychischen Erkrankungen, Schlaganfällen, Bluthochdruck, Augendruck oder einer starken Erkältung leidest, so setze dich bitte unbedingt vorgängig mit mir in Verbindung.
- Wenn du derzeit ein Thema hast, das dich beschäftigt oder blockiert und das du gerne lösen möchtest, kannst du dich vor der Sitzung bewusst damit befassen. Alternativ kannst du einfach mit einem offenen Herzen kommen und dich ohne Erwartungen auf die Erfahrung einlassen – spüre und fühle, was kommt.
- Idealerweise solltest du weder mit vollem Magen noch hungrig zur Session erscheinen. Ein leichter, gesunder Snack vorher ist ideal. Vermeide bitte Alkohol oder andere stimmungsaufhellende Substanzen.

ORT: Raum Prana, Schiesshüttenweg 6, 6460 Altdorf (2. Etage)

PARKMÖGLICHKEITEN: Vor dem Haus stehen 3–4 weisse Kundenparkplätze sowie ein Veloständer zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten findest du beim Spital oder im Zentrum von Altdorf.

MITNEHMEN / ANZIEHEN: Bitte trage bequeme, nicht einengende Kleidung (z.B. Trainerhose) und bringe eventuell warme Socken sowie eine Trinkflasche mit.

KOSTEN: CHF 180.- vor Ort in bar oder per Twint

DAUER: ca. 1,5 - 2 h

Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du mich jederzeit kontaktieren. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deiner Atemreise zu begleiten!

Herzlichst

Eliane

079 747 39 03

