



Herzlichen Dank für deine Buchung.

Ich freue mich sehr, dich auf deiner Atemreise zu begleiten und bestätige hiermit deinen Platz für die kommende Breathwork-Gruppensession.

Bitte beachte die folgenden Punkte im Hinblick auf deine Atemreise:

Zeit: 19:30 Uh

Kosten: CHF 65.- vor Ort in bar oder per Twint

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

Parkmöglichkeiten: Es hat 3-4 Kundenparkplätze (weiss) und einen Veloständer direkt vor dem Hauseingang zur Verfügung. Weitere Parkplätze sind beim Spital oder im Zentrum Altdorf.

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

Yogamatten, Decken, Knierollen etc. sind im Raum Prana vorhanden. Wenn du möchtest, kannst du auch gerne ein eigenes Tuch, einen Schal oder eine Decke als Unterlage mitbringen.

Wichtige Hinweise:

- 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, Herzkreislauf-Erkrankungen, Panikattacken, psychischen Erkrankungen, Schlaganfällen, Bluthochdruck, Augendruck oder einer starken Erkältung leidest, so setze dich bitte unbedingt vorgängig mit mir in Verbindung.
- 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.

Ich werde mich 3-4 Tage vor der Session noch einmal mit einer kurzen Erinnerung per Nachricht oder WhatsApp bei dir melden.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehe ich dir jederzeit gerne zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, dich zu sehen und dich auf deiner Atemreise zu begleiten!

Herzlichst

Eliane

079 747 39 03

