BewusstseinsWandel

Eine Erfahrung der besonderen Art.

- **Tiefer eintauchen**
  Mit Atem und Musik in einen entspannten Bewusstseinszustand finden – raus aus dem Alltag, rein ins Spüren.
- **Sicherer Raum**
  Kleine Gruppe (max. 8 Personen), achtsame Begleitung und geschützter Rahmen für innere Prozesse.
- **Nachklang & Integration**
  Gemeinsames Ankommen, Reflektieren und Gestärkt-Sein für deinen Weg zurück in den Alltag.

WANN: Mi, 06.08.2025 um 17:00 Uhr

WO: Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz

WER: Heiko Roschke

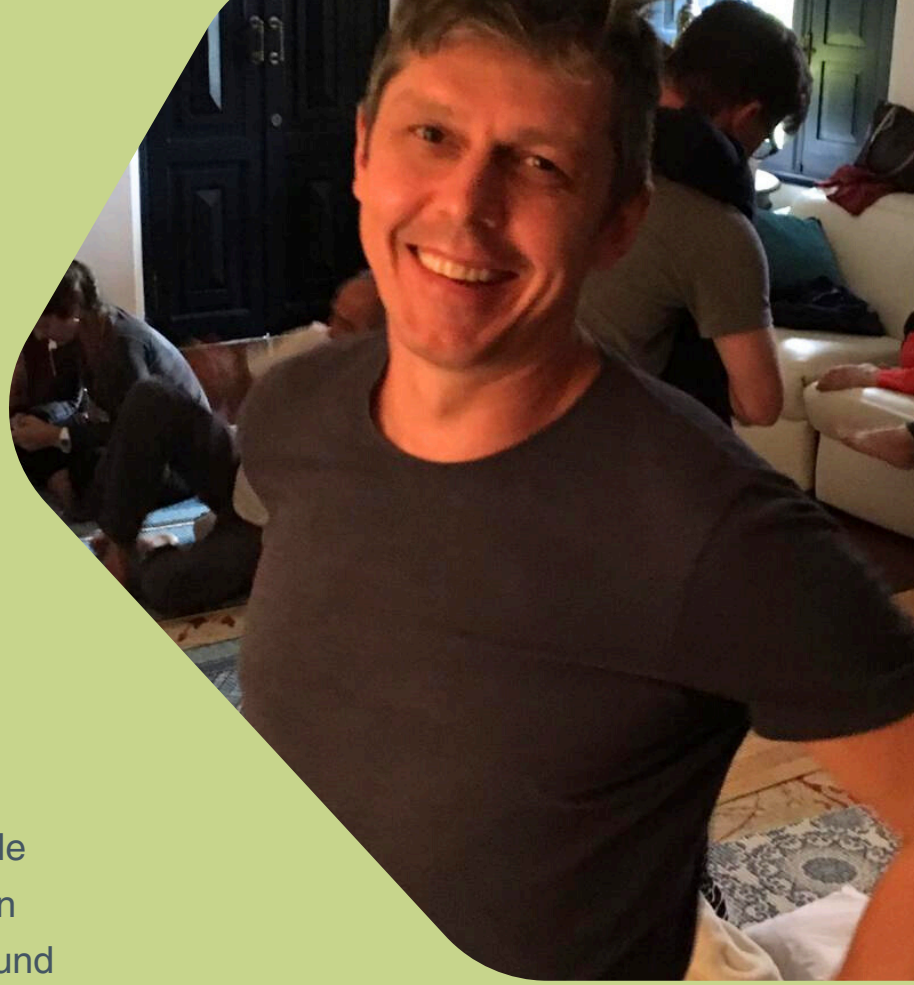
Teilnehmergebühr 40,00 €
Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir eine Decke und ein Kissen mit.
Yogamatten stehen zur Verfügung

BewusstseinsWandel
Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz

Kontakt
03592/3589810
www.bewusstseinswandel.coach/

Hintergrund und Methode

Diese kraftvolle Atemmethode eröffnet dir einen Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen – unterstützt durch Musik, in sicherem Rahmen und achtsamer Begleitung. Sie vereint Erkenntnisse aus moderner Psychologie, Bewusstseinsforschung und spirituellen Traditionen.
Durch bewusstes Atmen kann sich der Geist vom Alltagsdenken lösen, emotionale Blockaden können sich zeigen und lösen, tiefere Einsichten werden möglich. Die veränderte Atemfrequenz wirkt direkt auf deine Gehirnwellen – du gelangst in einen meditativen, kreativen Zustand, in dem Heilung und Transformation geschehen dürfen.



Heiko Roschke

Der erfahrene Therapeut, Thai Chi Lehrer und langjährige Yoga-Praktizierende (Iyengar & Hatha) lebt und lehrt in Deutschland und Brasilien. In seinen Kursen verbindet er Atemarbeit mit Körperbewusstsein, therapeutischer Ausrichtung und viel Raum für eigene Erfahrung.
Du wirst achtsam begleitet, lernst gelenkschonende Techniken und erhältst – mit oder ohne Hilfsmittel – Impulse für ein neues Spüren deines Körpers.

Infos und Anmeldung

📍 *Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz*
📅 *Mittwoch, 06.08.2025 um 17:00 Uhr*

👥 *Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen*
💰 *Kosten: 40,00 Euro*
✉️ *Anmeldung: 03592/3589810*

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir eine Decke und ein Kissen mit. Yogamatten stehen zur Verfügung