

CONNECT & RESET

TEAMEVENT PROGRAMM

→ Tag 1

14:00
UHR

Welcome & Vorstellung Steff von Siebenthal
Verschiedene Atemtechniken, Nutzen und
Umsetzung im Alltag

15:00
UHR

Hotel-Check-in & Pause

16:00
UHR

Connscious Connected Breathwork Session

18:00
UHR

Pause

19:00
UHR

3-Gang Dinner im Seepark Thun
(exkl. Getränke)

→ Tag 2

08:00
UHR

Frühstück

09:00
UHR

Intro Eisbaden und Wim Hoff Atmung
Baden im Thunersee

10:00
UHR

Abschluss und Verabschiedung

12:00
UHR

Hotel-Check-out



eure Host
Steff



CONNECT & RESET

Was ist Conscious Connected Breathwork?

Conscious Connected Breathwork (Bewusste, Verbundene Atemarbeit), bringt deinen Körper und Geist in einen Trancezustand, in welchem blockierte Emotionen wieder ins fließen gebracht werden und dein System rundum erneuert wird.

Ob mehr Klarheit, Leichtigkeit, Erkenntnisse über sich selbst oder tiefe Entspannung – jede Session ist einzigartig und transformativ.

Die Bewusste Verbundene Atmung ist eine aktive Meditation die Folgendes erleichtern kann:

- emotionale Befreiung und Entspannung
- transformative innere Heilung und Selbsterkundung
- tiefe Einsichten und Klarheit

Dein Nervensystem wird in der Lage sein emotionale Stresszyklen zu beenden und zur Homöostase zurückkehren. Durch diesen Selbstregulierungs-Prozess können Bewusste und Unterbewusste Blockaden gelöst werden. Zudem wird deine Neuroplastizität angeregt, deine Sinne werden geschärft und dein ganzes System wird geboostet.

Dies ist eine vollständig unterstützte Live-Erfahrung zu speziell kuratierter Musik, die dich auf eine kraftvolle Reise in tiefe Bewusstseinszustände führt. Nur durch Klang, Atem und Bewegung erfährst du deine geistige und körperliche Intelligenz auf eine ganz neue Art und Weise.

Die Session ist für Anfänger und erfahrene Atmer gleichermaßen geeignet.

