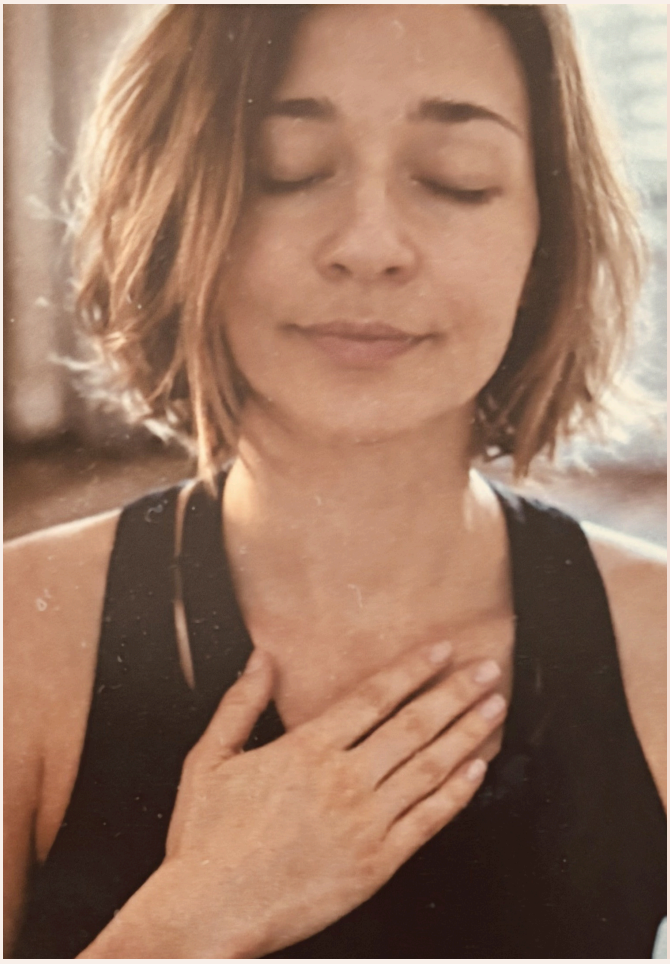
DAS STUDIO

EIN YOGA-WORKSHOP

# ATEM-INTELLIGENZ

## DER UNTERSCHÄTZTE SCHLÜSSEL GEGEN STRESS UND VERSPANNUNG

**SAMSTAG · 07.11.2026 · 10–12 UHR**



### DEINEN ATEM NUTZEN

Die meisten von uns atmen nur noch auf „Sparflamme" – flach, kurz, hoch in die Brust. Es ist ein stiller Dauerstress für den Organismus, der den Nacken hart machen und den Fokus rauben kann.

Dabei ist Atem vor allem eins: deine kraftvollste Energiequelle.

In diesem Workshop kannst du lernen, dir deine natürliche Atemtiefe zurückzuholen. Wir verbinden den Atem mit fließenden Bewegungen, die sich wie eine innere Massage anfühlen.

**mit Laura Pucher**

Auch für Yoga-Anfänger*innen geeignet
Matten, Decken & Sitzkissen gibt es im Studio

Das Ziel: Dass du dieses Werkzeug überall mitnehmen kannst – als Reset zwischen zwei Terminen, beim Pendeln oder als dein persönliches Ritual vor dem Einschlafen.

ANMELDUNG ÜBER FYNDERY

**SCANNEN & PLATZ SICHERN**

25 € · 3–8 Teilnehmende
DAS STUDIO · Posener Str. 39
93057 Regensburg