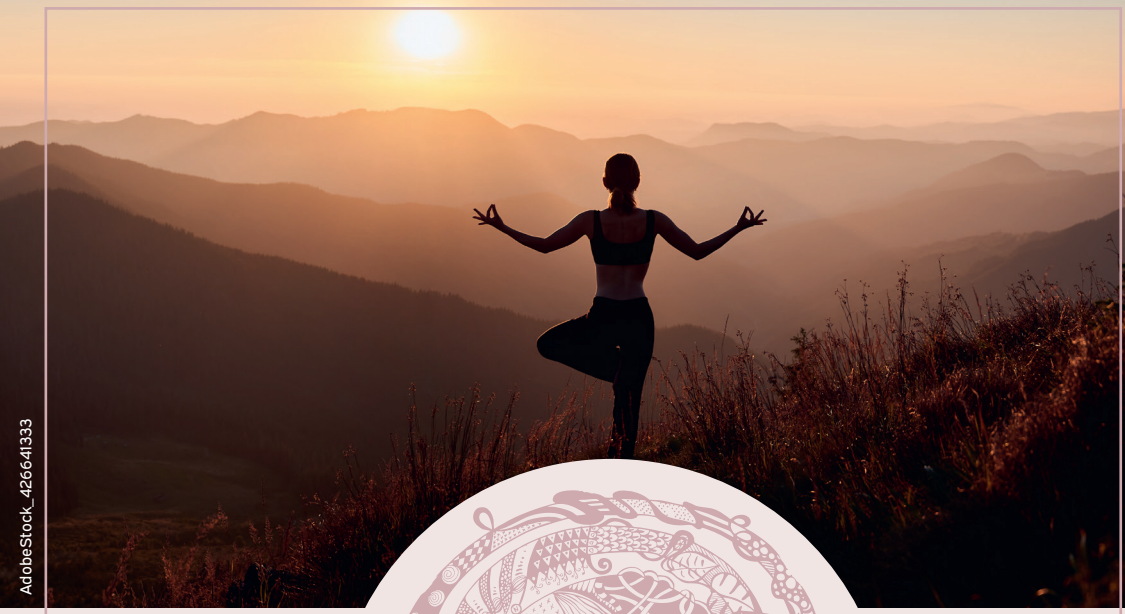


AdobeStock_426641333

Spirale des Atems

Yoga & Intuitives Zeichnen

am 1. März 2026, 10:00 - 14:00 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG:

Tanya Reichenbach-Beha:
Mobil: +49 176 798 966 40, eMail: info@yoga-zeitlos-glottertal.de

Spirale des Atems – Yoga & Intuitives Zeichnen

Tanya Reichenbach-Beha · Yogalehrerin | **Petty Heisler** · Malcoaching mit Herz

Termin: 01.3.2026
Zeitfenster: 10:00 bis 14:00 Uhr
Teilnehmer*Innen: 8 Personen
Preis: 69,00 € inklusiv Material

Yoga – In die Spirale des Atems eintauchen

Im Yogateil beginnst du, die Spirale im eigenen Körper zu spüren und öffnest mit sanften, fließenden Bewegungen den Raum zwischen Ein- und Ausatmen. Drehungen, Wellen und kleine Kreisbewegungen entfalten sich wie eine innere Spirale, die dich zentriert und zugleich nach außen weitet. Der Atem begleitet dich dabei als leiser Rhythmus, der dich sammelt, in deine Mitte bringt und Klarheit schenkt. So entsteht ein Körperraum von Weite und Verwurzelung, in dem Kreativität mühelos aufblühen kann.

Intuitives Malen – Die Atmende Spirale

Im Kreativteil verbindest du Atem, Körper und Linie und lässt jeden Zug im Rhythmus deines Atems entstehen – nach innen beim Einatmen, nach außen beim Ausatmen. Die Spirale trägt das uralte Symbol von Wandlung und Rückkehr in sich und lädt dich ein, dich von innen heraus führen zu lassen. So wird deine Spirale zu mehr als einer Form: ein atmender Ausdruck deines inneren Rhythmus – intuitiv, ruhig und verbunden.

10:00–10:20 Uhr	**Ankommen & Atemankunft** Erdung, kurzer Atemfokus, Spirale als innere Bewegung.
10:20–11:20 Uhr	**Yoga (weich & fließend)** Achtsamer Flow mit Spiralbewegungen in Wirbelsäule und Atem.
11:20–11:50 Uhr	**Pause** Tee, Wasser, Durchatmen.
11:50–13:30 Uhr	**Intuitives Zeichnen: Die atmende Spirale** Kurze Einführung, dann freies Arbeiten im Atemrhythmus.
13:30–13:50 Uhr	**Abschlussrunde** Teilen auf Wahrnehmungsebene, ohne Bewertung.
13:50–14:00 Uhr	**Ausklang** Leiser Abschluss, Atemkreis oder kleines Ritual

Tanya Reichenbach-Beha | YOGA:
+49 176 798 966 40, info@yoga-zeitlos-glottertal.de, www.yoga-zeitlos-glottertal.de
Petty Heisler | INTUITIVES ZEICHNEN & MALEN:
+49 177 77 520 94, post@bewow-grafikdesign.de, www.bewow-grafikdesign.de