

Stressfrei durch Atem: Pop-Up in Amberg lädt zur inneren Ruhe ein!

Entdecken Sie im Amberger Stadtlabor vom 7. bis 19. Juli 2025 innovative Stressbewältigung durch 9D Breathwork .



Amberg, Deutschland - Die Stadt Amberg wird vom 7. bis 19. Juli 2025 zur Hauptstadt der persönlichen Entwicklung! In der lebhaften Fußgängerzone eröffnet das Stadtlabor ein aufregendes Pop-up-Angebot, das sich ganz der Stressbewältigung widmet. Angeboten wird 9D Breathwork , eine innovative Methode zur Selbstregulation, die von Hauke Peters entwickelt wurde. Dieses Konzept beruht auf persönlichen Erfahrungen mit chronischen Schmerzen und Burnout und kombiniert bewährte Techniken, um den Teilnehmern zu helfen, Stress abzubauen und den Kontakt zu sich selbst zu verbessern.

Was genau erwartet die Besucher in diesem einzigartigen Angebot? Die Methode vereint Atemarbeit, Klang, Hypnose und

körperorientierte Techniken, um das Nervensystem zu aktivieren und emotionale Blockaden zu lösen. Das Ziel ist die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts, eine Art Neuorientierung im oft hektischen Alltag. Diese Form der Selbsterfahrung ist speziell auf Menschen ausgerichtet, die für persönliche Entwicklung offen sind, und bietet einen geschützten Rahmen, um tiefere Selbstbegegnungen zu erleben.

Erfahrungen der Teilnehmer

Details	
Ort	Amberg, Deutschland
Quellen	• www.oberpfalzecho.de • 9dbreathwork.com

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de