



# Herzlichen Dank für deine Buchung.

Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen. Hier eine kurze Zusammenfassung der nächsten Schritte:

## 1.) Anliegen mitteilen:

Bitte melde dich per WhatsApp oder Nachricht und teile mir kurz und prägnant dein Anliegen mit und wie ich dich bestmöglich unterstützen darf.

## 2.) Bestätigung deines Termins:

Ich werde mich anschliessend bei dir melden, um einen Termin für deine 1:1 Session zu vereinbaren.

Beachte bitte folgende Punkte im Hinblick auf deine Atemreise:

- Wir arbeiten mit intensiven Atemtechniken, die auf allen Ebenen (körperlich, emotional, mental) tiefgreifende Erfahrungen auslösen können. Jede\*r wird die Wirkung individuell erleben.
- Falls du schwanger bist, an Asthma, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Panikattacken, psychischen Erkrankungen, Schlaganfällen, Bluthochdruck, Augendruck oder einer starken Erkältung leidest, so setze dich bitte unbedingt vorgängig mit mir in Verbindung.
- Wenn du derzeit ein Thema hast, das dich beschäftigt oder blockiert und das du gerne lösen möchtest, kannst du dich vor der Session bewusst damit befassen. Alternativ kannst du einfach mit einem offenen Herzen kommen und dich ohne Erwartungen auf die Erfahrung einlassen – spüre und fühle, was kommt.
- Idealerweise solltest du weder mit vollem Magen noch hungrig zur Session erscheinen. Ein leichter, gesunder Snack vorher ist ideal. Vermeide bitte Alkohol oder andere stimmungsaufhellende Substanzen.

Ort: Anantara Yogastudio (im Erdgeschoss), Schiesshüttenweg 6, 6460 Altdorf

Parkmöglichkeiten: Es stehen ausreichend Parkplätze sowie ein Veloständer direkt vor dem Hauseingang zur Verfügung.

Mitnehmen / Anziehen: Bitte trage bequeme, nicht einengende Kleidung (z.B. Trainerhose) und bringe eventuell warme Socken sowie eine Trinkflasche mit.

Kosten: CHF 188.- vor Ort in bar oder per Twint

Dauer: Ca. 1,5-2h

Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du mich jederzeit kontaktieren.

Ich freue mich darauf, dich zu sehen und dich auf deiner Atemreise zu begleiten!

Herzlichst

*Eliane*

079 747 39 03

