

Wichtige Infos

Hallo und Danke für Dein Interesse an meiner nächsten Embodied Breathwork® Session.

Bitte lies Dir vor der Buchung den Disclaimer durch, den Du auch erhalten hast.

Den Zoom-Link erhältst Du nach Eingang der Überweisung rechtzeitig vor dem Termin.

Für die Session bereite Dir einen Platz zum Liegen auf dem Boden vor. Dazu kannst Du eine Yoga-Matte o.ä. benutzen. Lege Dir auch eine Decke und ein Kissen bereit. Du solltest an diesem Platz ca. 1,5h ungestört sein können. Eine nicht so helle Lichtquelle während der Session ist von Vorteil.

Ich empfehle Dir, bequeme Kleidung zu tragen, die Dich beim Atmen nicht behindert. Stelle Dir auch gerne Wasser zum Trinken bereit.

Bitte esse ca. 1,5 - 2h vor der Session nichts mehr. Mit einem vollen Bauch wird die intensive Atmung unangenehm.

Ich werde am Anfang der Session den Ablauf erklären und Du kannst dort auch noch Fragen stellen. Stelle sicher, dass das Gerät, über das Du mit mir im Zoom verbunden bist, geladen ist! Kopfhörer bieten oft eine intensivere Verbindung, aber es geht auch ohne.

Wenn Du möchtest, lege Dir auch gerne Dein Journal und einen Stift bereit. Manchmal tut es gut, Erfahrenes am Ende der Session aufzuschreiben.

Solltest Du im Vorfeld schon Fragen haben, kontaktiere mich gerne. Ich freue mich sehr auf die kommende Session und Deine Teilnahme.

Mit lieben Grüßen Angela

Angela Renz

Nikomödiestr. 40
73252 Lenningen

Bankverbindung

IBAN DE31 6009 0800 0005 2167 12
Sparda-Bank

Kontakt

+49 172 49 79 916
info@angela-renz.de

