

Schamanische Atemreise

Eine Reise in erweiterte Bewusstseinsräume

Fabienne Roth und ich laden dich zu einer besonderen inneren Erfahrung ein — einer Reise, die dich aus dem Alltag hinaus und tiefer in dein eigenes Erleben führen darf.

Ich begleite die Teilnehmenden durch sanfte und zugleich kraftvolle Atemsequenzen. Durch den verbundenen Atem darf der Körper entspannen, der Geist ruhiger werden und das Nervensystem langsam vom Funktionieren ins Spüren wechseln.

Der Atem unterstützt dich dabei, anzukommen, loszulassen und innerlich weiter zu werden. Gedanken, Alltag und äussere Anforderungen dürfen für einen Moment in den Hintergrund treten, sodass neue innere Räume erfahrbar werden können — Räume von Stille, Weite und Präsenz.

Fabienne vertieft die Atemreise mit schamanischen Praktiken und Elementen, die dazu einladen, über das Gewohnte hinauszugehen und Bewusstsein auf eine andere Weise zu erfahren — jenseits des rein Rationalen.

Viele Menschen erleben dabei ein Gefühl tiefer Verbundenheit, innerer Weite und eines stillen Erinnerns. Nicht nur als Gedanke oder Konzept, sondern als unmittelbare Erfahrung: dass wir mehr sind als Körper, Materie, Alltag oder Rollenbilder.

Es geht nicht darum, etwas leisten oder verstehen zu müssen. Sondern darum, zu erleben. Zu entdecken. Und sich vielleicht an etwas zu erinnern, das schon immer da war.

Ein geschützter Raum für:

- Loslassen
- Bewusstsein erweitern
- innere Weite
- Präsenz und Verbundenheit
- tieferes Erleben jenseits des Alltagsbewusstseins

Wir freuen uns, diesen Raum gemeinsam mit dir zu öffnen.

Wo: Distelraum, Unterefelden

Wann: 16. Oktober 2026

Zeit: 19.00 bis 22.00 Uhr

Kosten: 88.-

Wer:

Fabienne Roth

Fabienne Roth studierte Angewandte Psychologie und begleitet Menschen heute mit Hypnose und systemischen Coachings. Seit über einem Jahrzehnt vertieft und praktiziert sie regelmässig schamanische Bewusstseinsreisen. Menschen in erweiterte Bewusstseinszustände zu begleiten und Räume jenseits des Alltagsbewusstseins erfahrbar zu machen, ist für sie eine tiefe Berufung und Herzensangelegenheit.

Deborah Kirchhof

Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Atemcoach mit einem ganzheitlichen Verständnis für Körper, Bewegung und Gesundheit. Deborah begleitet Menschen mit viel Begeisterung, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen und schafft Räume, in denen sich jede Person individuell abgeholt fühlt.