



BreathWork & Achtsamkeit

- Finde zu Dir -
Mit bewusster Atmung, Meditation
und Bewegung zu innerer Ruhe
und Freiheit.

Unser Alltag ist oft stressig. Wir denken viel
nach und sind selten präsent im Moment. Das
kann zu Spannungen führen, die sich auf
unsere Stimmung auswirken und sogar
körperliche Blockaden verursachen können.
Anhand verschiedener Techniken leite ich dazu
an, sich wieder besser wahrzunehmen, Ruhe zu
spüren und Kraft zu schöpfen.

Julia Gaultier
Psychologische Beraterin & Achtsamkeits Coachin
BreathWork & EMDR Coachin



BreathWork & Achtsamkeit

Termine im Sommer 2026:

11. Juni, 18:00-20:15 Uhr
25. Juni, 18:00-20:15 Uhr
9. Juli, 18:00-20:15 Uhr
23. Juli, 18:00-20:15 Uhr
6. August, 18:00-20:15 Uhr
20. August, 18:00-20:15 Uhr



Im ResonanzRaum Potsdam
Preis solidarisch: €35-€50
Anmeldung per Email:
juliagaultier@gmail.com