

Packliste

für Transformational Breathwork Journeys (vor Ort Journeys):

- Meditationsmaske
- Eine Trinkflasche mit deinem Lieblingsgetränk (alkoholfrei)
- Legere, sportliche Kleidung (Hose am besten ohne Gürtel)
- Vor der Journey möglichst 3 Stunden keine schweren Mahlzeiten und 24 Stunden zuvor möglichst keinen Alkohol oder jegliche Form von Drogen konsumieren.