



ATEM ist das LEBEN

Eine ruhige und effektive Atmung erhöht unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Eine bewusste Atmung ist ein Schlüssel zu
langfristiger Gesundheit!

„Wer nur halb atmet, lebt nur halb“ (Altes Sprichwort)

Durch die tiefe, hier angewendete liegende Bauchatmung wird der Körper mit übermäßig viel

Sauerstoff versorgt.

Gefühle, die in den Körperzellen gespeichert sind werden freigesetzt.

Blockaden, deren Bedeutung und Herkunft uns oft nicht bewusst sind, werden losgelassen.

Eine tiefe Bauchatmung stimuliert die inneren Organe, sie verbessert Durchblutung, Zellstoffwechsel, Immunabwehr und Verdauung.

Bewusstes Atmen:

- befreit uns von Spannungsfeldern
- löst Prägungen, Zwänge und Ängste aus unserem Emotionalkörper
- regt den Stoffwechsel an und sorgt für bessere Durchblutung
- schafft Freiräume für mehr Lebensfreude und Lebensqualität
- setzt Potentiale frei und lässt uns diese optimal nutzen

Ziel der Atem Arbeit ist es, emotionalen Ballast loszuwerden und frei zu werden für die eigenen Lebenswünsche und Ziele!

1. Atemsitzung ca. 90 min

€ 150

jede weitere Atemsitzung ca. 60 min

€ 60 / Stunde

„Die Atmung ist auf den Körper und die Seele ausgerichtet und nur sie kann beide zusammenbringen“
(Thich Nhat Hanh)