

Anmeldung



Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar: „Atem ist Leben“ an

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel/Fax:

E-Mail:

Termin:

Beginn: Dienstag 15.02.2011 19 Uhr 30

jeden Dienstag 19 Uhr 30

Ort: Prien ● Wendelsteinstr. 6

Praxis Jürgen Bülow

Seminargebühren:

5 Seminartreffen 80,00

Voranmeldung erforderlich

Es gelten die allgemeinen Seminarbedingungen

Physikalische Therapie & Prävention Seminare/Vorträge

Regine Heinhaus
Lohen 3
83139 Söchtenau

Telefon: 08036 3037874
Fax: 08036 3037874
E-Mail: gunas@t-online.de
www.individuelle-gesundheit.de



Atem ist Leben

Angstbewältigung mit
Ihrem individuellen
Atem

www.individuelle-gesundheit.de

Man kann eine halbe Sau essen, wenn man gut atmet"
Paracelsus

Die Kunst des Atmens

Richtiges Atmen ist eine Kunst. In einer sich vor Hektik überschlagenden Zeit geht vielen Menschen sinngemäß die Luft aus. Ein verkürzter Atem bedeutet nachlassende Energie und Gesundheit. Mit einer richtigen Atmung kann man dem Stress des Alltags unmittelbar entgegenwirken.

Eine falsche Atmung ist immer Ausdruck einer seelisch, geistigen Bedrängnis.

Atem ist Leben

Der Einfluss einer richtigen Atmung geht jedoch wesentlich weiter.

So erzielt man mit der Kunst des Atmens, dass:

- die Erschöpfung abgefangen werden kann, oder vorgebeugt wird
- sich die Konzentrationskräfte erhöhen
 - eine wertvolle Hilfe bei Lernschwierigkeiten und Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche
- das Blut mit mehr Sauerstoff angereichert wird
- der Kreislauf stabiler wird
- die Nerven ruhiger werden
- kalte Hände und Füße verschwinden
- unsere Gedanken eine andere Qualität bekommen
- sich uns neue Talente offenbaren
- wir Mut zum Leben erhalten
- unser Ideenreichtum zunimmt
- die Entspannung leichter fällt
- die Lungenkapazität erhöht wird
- die Körperhaltung sich verbessert
- wir mehr Erfolg im Beruf haben
- wir uns verjüngen
- man schlanker wird
- Muskeln und Gelenke sanft gelockert werden
- Blut-und Gefäße entschlackt werden
- Toxine ausgeschüttet werden
- das Körpergefühl wieder hergestellt wird
- man ein anderes Bewusstsein erhält

Um die Wirkung, der von mir vermittelten Atmung unmittelbar erfahren zu können, benötigt man keinen großen Zeitaufwand. Dies ist besonders in Stresssituationen sehr wichtig.

Das tägliche Übungsprogramm richtet sich nach Ihren individuellen Begebenheiten. Irgendeine Atemübung ist immer verfügbar.

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Regine Heinhaus

Atem ist Leben