

Diese besondere Atemtechnik ermöglicht es Dir,
tief mit Dir selbst in Kontakt zu treten.

Durch diese Art zu atmen kann sich Dein Nervensystem regulieren,
Dein Körper beginnt, Spannungen loszulassen,
und oft kommen Gefühle oder innere Bilder an die Oberfläche,
die im Alltag keinen Raum bekommen.

*Viele Menschen erleben mehr **Klarheit**,*
*eine tiefere **Verbindung zu sich selbst***
*und ein Gefühl von **innerer Weite**.*

Der Atem wirkt dabei wie ein Schlüssel:
Er öffnet Zugänge zu Ebenen, die über den Verstand hinausgehen.

In der Gruppe entsteht zusätzlich ein gemeinsames Feld, das trägt und vertieft.
Du bleibst ganz bei Dir und wirst zugleich von der Gruppenenergie unterstützt.
Die Erfahrung kann intensiv sein, zugleich aber auch befreiend und stärkend.

Wenn Du neugierig bist, wie es sich anfühlt,
Dich vom eigenen Atem tragen zu lassen, dann bist Du herzlich eingeladen,
bei einer Gruppenatemsitzung dabei zu sein.

Voraussetzungen: Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, Dich auf Deinen Atem einzulassen.

Da es einige Kontraindikationen gibt, ist die Teilnahme und die verbindliche Anmeldung nur nach einem kurzen Vorgespräch möglich!

(Nicht geeignet bei kürzlich durchgeführten Operationen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schweren Atemwegserkrankungen, Epilepsie, akuten psychischen Krisen oder bei fortgeschrittener Schwangerschaft oder Schwangerschaftskomplikationen)

Bist Du neugierig, dann melde Dich gerne direkt bei Christina Macke.

Leitung: **Christina** Macke & **Uwe** Lindner

erblühen

Anmeldung: hallo@erbluehen.de *(Gruppengröße max. 10 Personen)*
Christina Macke: +43-677 / 625 833 70
www.erbluehen.de

Energieausgleich: **€ 75,--** *(Teilnahmegebühr, inkl. Seminarraumpauschale)*

Ort: **„WURZERLHOF“** 8443 Gleinstätten 45 www.wurzerlhof.at

WURZERLHOF
DIE exklusive SEMINAR.Location
in der Genussregion "südsteirisches Weinland"
für Kleingruppen bis max. 15 Personen

Neugierig?
Weitere Infos zum „Verbundenen Atem“ findest Du hier:
https://www.erbluehen.de/termine-verbundener-atem/

Blog: „Wie der verbundene Atem mein Leben verändert hat“
https://www.erbluehen.de/wie-der-verbundene-atem-mein-leben-veraendert-hat/