



Die Kraft des bewussten Atmens

Tiefe Entspannung - Energie tanken

Atemkurs

Besonders in Zeiten von starker Belastung, Stress und emotionalen Krisen ist bewusstes Atmen ein Weg, loszulassen, die eigene Mitte zu finden, Ausgeglichenheit zu stärken.

In diesem Kurs mit vielen praktischen, einfachen und effektiven Atemübungen erleben und lernen Sie, wie der bewusste Atem **körperlich, geistig und emotional** wirksam wird.

Alle Übungen sind leicht, machen Spaß, sind leicht im Alltag einsetzbar. Sie sind wahre Energiespender, die uns echte Lebensqualität schenken:

- Stress abbauen, Befreiung von Blockaden,
- Tiefe Entspannung, Energie auftanken,
- (neues) Körpergefühl wahrnehmen,
- Geistige und emotionale Balance
- Klarheit und Zuversicht gewinnen
- Gelassenheit und Selbstvertrauen stärken.

**Kursbeginn und Kursdauer unter
www.chantalfleurant.de/angebote.html**

Anmeldeschluss eine Woche vor dem 1. Termin

**Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance**

Chantal Fleurant

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211—65 888 07

www.chantalfleurant.de