



Dein Atem ist immer ehrlich: jeden Moment zeigt er dir, wer du bist.

Chantal Fleurant

1976 abgeschlossenes Germanistik - Studium
(Faculté de Lettres - Nancy)

Seit 1976 als Sprachpädagogin in der
Erwachsenenbildung

1981 Ausbildung in der Psychodramaturgischen Sprach-
methode (PDL Universität Mainz)

Seit 1982 Erfahrungen mit Bioenergetik, T'ai Chi, Hata
Yoga und psychophysische Atemtherapie nach Middendorf
(Berlin).

1992 Abschluss der 3-jährigen Ausbildung in Atem- und
Körperarbeit, NLP und Voice Dialogue bei Tilke Platteel-
Deur und Hans Mensink (Holland).

Seitdem als **Atemtrainerin / Stresskompetenztrainerin** in
eigener Praxis in **Einzelsitzungen** und **Gruppenarbeit** tätig.

Weitere Informationen: ☎ 0211 - 65 888 07

Praxis Fleurant, Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

eMail: chantal.fleurant@online.de

URL: www.bewusstesAtmen.de

Freier Atmen freier Leben

Seminare mit praktischen Atemübungen



Chantal Fleurant

Atemtrainerin - Stresskompetenztrainerin

Düsseldorf-Rath

„Unsere Atmung ist das zerbrechliche Gefäß, das uns von der Geburt zum Tod trägt“

Dr. Frederick Leboyer

„Unser Körper hat etwa 75 Billionen Zellen, die alle atmen – oder dies wenigstens tun sollten.“

Dr. Sheldon Saul Hendler

Wir sollten bewußtes Atmen üben, damit wir lernen, in schwierigen Momenten mit heftigen Emotionen umzugehen.

Thich Nhat Hanh

Die Kraft des bewussten Atmens

Bewusstheit über den Atemfluss und spezielle Atemtechniken fördern die Einheit und Gesundheit von Geist und Körper.

Der bewusste Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist hilft, nicht nur Anspannungen loszulassen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden, sondern auch die eigene Kraft zu erleben und das eigene Energiepotential zu vergrößern.

Besonders in Zeiten von starker Belastung, Stress und emotionalen Krisen ist bewusstes Atmen ein Weg, die eigene Mitte zu finden, Ausgeglichenheit zu stärken und das innere und äußere Wachstum zu unterstützen. Bewusstes Atmen ermöglicht darüber hinaus die Bewusstwerdung und Transformation hemmender Blockaden und Verhaltensmuster.

In praktischen Übungen erleben Sie, wie der bewusste Atem **körperlich, geistig** und **emotional** wirksam wird..

Sie entspannen sich, können immer mehr loslassen. Sie lernen, Ihrem Körper zu zuhören, Ihre Beziehung zu ihm und somit zu sich zu verbessern.

Ein Erlebnistag, an dem Sie Energie auftanken.

Ort: Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance
Chantal Fleurant
Pahlshof 61
Düsseldorf - Rath

Anmeldung unter 0211 – 65 888 07 erforderlich