

Die Vokal-Atmung

Meinen Körper als Klangschale erleben



Die Vokal-Atmung wirkt auf die jeweils angesprochenen Energiezentren. Das Ein- und Ausatmen von Vokalen vertieft mühelos den Atem und kräftigt die Atemmuskulatur. Darüber hinaus fordert sie das optimale Ausatmen und aktiviert damit einen starken Reinigungsprozess. Bei ungeübter Zwerchfelltätigkeit hilft es bei dessen Kräftigung und fördert seine Elastizität.

Die wohltuende innere „Vibrationsmassage“ des Klanges, die bei der Vokal-Atmung entsteht, wirkt anregend, kräftigend und harmonisiert Körper und Geist. Sie bringt uns in Einklang mit uns selbst.

Anmeldeschluss: 1 Woche vor dem Termin

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

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211–65 888 07

mail@chantalfleurant.de

www.BewusstesAtmen.de

**Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem
Veranstaltungsbeginn**