

Die 4 Funktionen des Atmens IV

Atmend ... im Fluss sein

Wie ich jeder Lebenssituation begegnen
und im Fluss bleiben kann



Im Alltag lassen wir uns oft von den Lebensumständen, den Ereignissen und unseren Mitmenschen leicht reizen, so dass wir und unser Atem ins Stocken geraten.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden, die Ihnen helfen mit Ihrem Atem jeder Situation begegnen zu können, um trotz allem im Fluss zu bleiben. .

Zeit: Sonntag, 25. März 2012
11:00 - 14:00 Uhr

Investition: 50 Euro

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

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@chantalfleurant.de

Atemkurse - Atemseminare

www.bewusstesAtmen.de

Die Kraft des bewussten Atmens

Tiefe Entspannung - Energie tanken

Atemkurse



Nicht nur bei Atembeschwerden oder in Zeiten von starker Belastung, Stress und emotionalen Krisen ist **bewusstes Atmen** ein Weg, Ballast loszulassen, die eigene Mitte zu finden, Ausgeglichenheit zu stärken, tiefe Entspannung zu zulassen. In diesen Kursen mit vielen praktischen, leichten und effektiven Atemübungen erleben und lernen Sie, wie der bewusste Atem **körperlich, geistig** und **emotional** wirksam wird und Sie immer mehr befreit. Alle Übungen sind im Alltag leicht einsetzbar:

- Befreiung von Blockaden jeglicher Art,
- (neues) Körpergefühl wahrnehmen,
- Geistige und emotionale Balance
- Stressabbau
- Klarheit gewinnen, Kraft tanken
- Gelassenheit und Selbstvertrauen stärken.

Kurs A: 6 x dienstags, 17. 1. - 28.12. 2012
18:30 - 20:00 Uhr

Investition: 150 Euro für 6 Kurseinheiten

Die 4 Funktionen des Atmens

für mehr Balance
und Lebensqualität
im Alltag und Beruf



Seminare - Kurse

Januar 2012 - März 2012

Chantal Fleurant

Atemtrainerin

Stresskompetenztrainerin

Die 4 Funktionen des Atmens I

Atmen und Los-lassen

So wie ich ausatme,
so lasse ich los



Los-lassen befreit uns von Anhaftung jeglicher Art, sei sie körperlicher, seelischer oder geistiger Natur. Loslassen ermöglicht Empfangen und neue Freude. Wir bekommen mehr Mut und Vertrauen, das gehen zu lassen, was für uns nicht mehr hilfreich und lebensbejahend ist.

Unser Atem unterstützt uns bei dem Prozess des Loslassens sehr und bietet uns eine effektive Hilfe an, damit Platz für Neues geschaffen wird.

Zeit: Sonntag, 26. Februar 2012
11:00 - 14:00 Uhr

Investition: 50 Euro

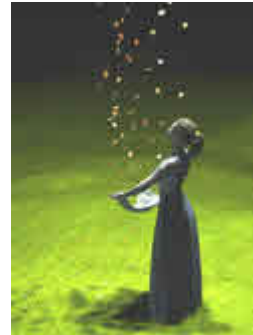
Sonderkondition bei Einzelbuchung:
jeweils 45 Euro statt 50 Euro
bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 Personen

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Termin

Die 4 Funktionen des Atmens II

Atmen und Empfangen

So wie ich einatme,
so empfange ich



Wir lernen Empfangen als Bestandteil des Zyklus von Geben und Empfangen kennen. Wenn wir immer mehr bereit sind und tatsächlich anfangen Empfangende zu werden, bieten sich immer mehr Gebende an.

Der Atem ist dabei eine entscheidende Stütze. Er erlaubt uns zu fühlen, was wir eigentlich empfangen wollen. Er unterstützt uns zu erfahren und auch zu begreifen, dass wir Gebende sind, jedesmal wenn wir empfangen.

Zeit: Sonntag, 11. März 2012
11:00 - 14:00 Uhr

Investition: 50 Euro

Sonderkondition bei Komplettbuchung

aller 4 Veranstaltungen der Reihe
„Die 4 Funktionen des Atmens“

zusammen 185 Euro statt 200 Euro

(jeweils 170 Euro
bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 Personen)

Die 4 Funktionen des Atmens III

Atmen und sich zentrieren

Wie ich in meine Kraft komme
und bei mir bleibe



Im Alltag verlieren wir oft und sehr schnell unsere Mitte und dadurch unsere Kraft. Wir überlegen oft, was noch ansteht, wir erledigen schnell, was noch geplant war, wir leisten, was noch zu tun ist. Vor lauter Beschäftigt-Sein vergessen wir unseren Bezug zu unserem Körper, zur Situation, zu unserer Mitte, zu unserer Herzqualität, zu unserer Bodenständigkeit.

Wenn wir die Verbindung mit der Kraft der Erde zurückgewinnen, stärken wir uns mit deren Energie. Wenn wir lernen uns wieder mit unserem Atem zu verbinden und ihn zielbewusst einzusetzen, können wir uns besser wahrnehmen und leichter zurück zu unserer Mitte kommen. Aus dieser Mitte / Zentrierung heraus fällt es uns sehr leicht, unser Potential besser zum Ausdruck zu bringen und dadurch mit Leichtigkeit optimaler zu handeln.

Der Einsatz des bewussten Atmens und die Vielfalt der Erdungs- und Zentrierungsübungen sind leicht im Alltag zu integrieren.

Zeit: Sonntag, 18. März 2012
11:00 - 14:00 Uhr

Investition: 50 Euro