

Die Bauch Atmung

zurück zur natürlichen Atmung

**"Richtig" Atmen
zur Besserung der Gesundheit**



**Innere Ruhe
Mehr Gelassenheit
Tiefe Entspannung**

Zurück zur Bauch Atmung

Locker lassen & wieder tief durchatmen

Wenn wir ein Baby beobachten, sehen wir, wie entspannt und wie tief es atmet. Beim Einatmen wölbt sich sein Bauch, beim Ausatmen wird er wieder flach. Die Lunge füllt sich vollständig mit Luft. Scheinbar die natürlichste Sache der Welt.

Doch viele Menschen haben es verlernt, richtig d.h. natürlich zu atmen. Sie entwickeln sich zu reinen 'Brust-Atmern'.

Wirkung der natürlichen Bauch-Atmung :

- Sie entspannt nachhaltig und baut Stress ab
- Sie verbessert die Verdauung durch die Massage der Bauchorgane und löst Verspannungen im Bauch
- Durch eine natürliche Bauch-Atmung kann sich die Lunge beim Einatmen erst vollständig mit Luft / Sauerstoff / Energie füllen
- Dank der natürlichen Bauch-Atmung können die Muskeln beim Ausatmen endlich locker gelassen werden
- Die Zwerchfell-Muskulatur wird wieder trainiert, verliert ihre Starre und kann sich wieder lockern
- Der Schultergürtel lockert sich wie von selbst
- Sie erleben sich gelassener
- Sie handeln mehr aus Ihrer Mitte heraus

Mit verschiedenen einfachen, einfühlsamen Atemübungen werden Sie sich Schritt für Schritt an die natürliche Bauch-Atmung gewöhnen, alle Vorteile wieder zurückgewinnen und die Wirkungen der natürlichen Bauch-Atmung in vollen Zügen genießen können.

**Zeit: 21. September 2018
18:30 - 21:00 Uhr**

Investition: 87 Euro



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

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf

☎ 0211 - 65 888 07

mail@bewusstesatmen.de - www.bewusstesatmen.de