



SEMINAR

VERBUNDENER ATEM

mit Volkmar Ruzicka

Beschreibung

Das Leben fließen lassen - mit dem Atem eine Reise zu Deinem Wesen(t)lichen erleben. Erlebe Dich intensiv und einzigartig durch Verbundenen Atem.

Der Atem ist unsere elementarste Lebensfunktion. Wir brauchen nicht darüber nachzudenken, sondern werden automatisch mit Sauerstoff und Energie versorgt. Der Atem ist gleichzeitig Spiegel unserer körperlichen und seelischen Verfassung. Stress, Sorgen, gestaute Emotionen, etc. hemmen den freien Fluss des Atmens.

Eine einzige hingebungsvolle Atemsitzung kann eindrucksvoll zeigen, dass Leben so viel mehr ist als Überleben. Im Verbundenen Atem liegt der Zauber der Einfachheit, mit dieser Atemtechnik haben wir die Möglichkeit, an bislang unentdeckte oder unzugängliche Potenziale heranzukommen. Der Atem, der im Alltag unbewusst fließt, wird, indem er in den Sitzungen bewusst gesteuert wird, zu einem kraftvollen Instrument auf dem Weg zur eigenen Mitte. Er belebt den Fluss der Energie, körperliche und geistige Blockaden werden angegangen und langfristig gelöst.

Der Verbundene Atem dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, der ganzheitlichen Selbsterfahrung und fördert Vitalität und Lebensfreude.

Ablauf

Der Atem wird intensiviert und das Ein- und Ausatmen so miteinander verbunden, dass ein ununterbrochener Atemfluss entsteht. Die aktive, dynamische Atemreise wird musikalisch unterstützt und mündet oft in einer beglückenden Erntephase. Der Atemtherapeut begleitet Sie dabei aufmerksam.

Information und Anmeldung:



Volkmar Ruzicka tel. unter: +43 676 777 8 999
oder per E-Mail: office@wesentlich-leben.at

Orte:

Linz, Yoga-Raum, Dinghoferstraße 36-38A
Laakirchen, Bildungshaus Villa Rosental, Lindacherstr. 10



VOLKMAR RUZICKA
ATEMTERAPEUT & DIPL. LEBENSBERATER

Moosbergweg 57
4810 Gmunden - Austria
office@wesentlich-leben.at
+43 676 777 8 999

Weitere Informationen unter: www.wesentlich-leben.at