



RUZICKA
wesentlich-leben.at

ATEM . LEBEN . MEDIATION

VERBUNDENER ATEM

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. hemmenden 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.

Das können wir mit dem Verbundenen Atem erleben

- Lebensfreude steigern & erfahren
- An inneres, zeitloses Wissen anknüpfen
- Sauerstoff – Lebensenergie tanken
- Kunst der Reduktion erfahren
- Sich der Harmonie hingeben
- Über die eigene Bilderwelt staunen
- Momente d. Transzendenz erleben
- Abwehrkräfte stärken
- Neue Lebensmuster entdecken
- Eigene Energie-Potenziale spüren
- Mut für Gefühle erlangen
- Innere Balance finden
- Verbundenheit fühlen
- Blockaden lösen
- Im Hier und Jetzt sein
- Regeneration fördern



VOLKMAR RUZICKA
ATEMTHERAPEUT & DIPL. LEBENSBERATER

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

www.wesentlich-leben.at