

ATME DICH FREI
SOMATIC BREATHWORK

GEFÜHRTE ATEMREISE

17. SEPT. & 1. OKT.

9.30 - 12 UHR

Sandackerstrasse 30, 9245 Oberbüren

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT AUSGLEICH 70.-

www.herzvoll-leben.ch • +41 76 818 01 11 • [@herzvoll.leben](https://www.instagram.com/herzvoll.leben)

WAS KANN ATEMARBEIT?

BEWUSSTSEINERWEITERUNG

STRESS & ANGSTZUSTÄNDE REDUZIEREN

DEINE EMOTIONEN & DEIN NERVENSYSTEM REGULIEREN
(LOSLASSEN VON TRAUMATISCHEN, TIEFSITZENDEN
ERLEBNISSEN)

DICH VON WUT, TRAUER & UNSICHERHEIT BEFREIEN

EMOTIONALE & MENTALE BLOCKADEN AUFLÖSEN

DAS IMMUNSYSTEM & DIE EMOTIONALE RESILIENZ
STÄRKEN

DEIN SELBSTWERTGEFÜHL, SELBSTVERTRAUEN & DEINE
SELBSTLIEBE STÄRKEN

STRESSRESILIENZ ERHÖHEN

DEINEN SCHLAF VERBESSERN

DEINE MENTALE KLARHEIT & DEINEN FOKUS
VERBESSERN

AUSSCHÜTTUNG GLÜCKSHORMONE

DEIN ENERGIELEVEL ERHÖHEN

