

„Atme dich in deine Kraft und Lebensfreude“

Energieatmen nach Dr.Christina Kessler / **AMO breathwork**



In meinen Seminaren nutzen wir die Technik des verbundenen Atmens in Kombination mit entsprechend ausgesuchter Musik, um zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu kommen.

Der Atem ist die Kraftquelle Nummer Eins unseres Körpers und wir sind nur allzu selten mit ihm verbunden. Über den Atem geschieht bis zu 70% der Entgiftung unseres Körpers, wenn wir ihn wirklich nutzen. Im Alltag atmen wir jedoch in der Regel zu flach und unbewusst.

Im verbundenen Atmen wird der Körper mit Sauerstoff geflutet, was viele Positives bewirkt:

- Unterdrückte Gefühle dürfen sich zeigen und durchfühlt werden.
- Blockaden und alte Muster lösen sich, Engpässe werden überwunden und die Lebensenergie, das Prana, das Chi können wieder frei fließen.
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gebundene Energie wird freigesetzt.
- Ein neuer Raum darf entstehen, gefüllt mit Gefühlen wie z.B. Glück, Leichtigkeit, Lebensfreude, Verbundenheit, Frieden, Stille, Klarheit und Zufriedenheit.

Für nähere Informationen zu den AMO breathwork Seminaren bzw der Einzelarbeit nutzen Sie bitte den mail Kontakt: [huesecken\(at\)gmx.net](mailto:huesecken(at)gmx.net)