

breathe.

Breathwork Session

jeden SONNTAG 11.00 Uhr

Wie viele von den ca. 20'000 Atemzügen pro Tag nimmst Du ganz bewusst? Dabei ist die Atmung der direkte Weg zu mehr Bewusstheit – und mehr Bewusstheit ermöglicht es uns Ungewolltes zu erkennen, zu verarbeiten und loszulassen.

Unsere Atmung ist die unmittelbarste Quelle an Lebensenergie und Heilung für unser physisches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Erfahre die überraschende Kraft der Atmung und lerne wieder in natürlichem Rhythmus richtig durchzuatmen.

Breathwork bringt oft das zum Vorschein, was für Dich vorherrschend ist und Aufmerksamkeit braucht. Verbinde Dich mit Deinem Herzen, Deiner Intuition und finde mehr Klarheit im Leben.

Nach einer kurzen Einführung gibt es eine einstündige Breathwork Session im Liegen, begleitet von Musik. Die Erfahrungen reichen von tiefer Entspannung bis zu spirituellen Reisen.

Befreie Deine Atmung und flute Deinen Körper mit reiner Lebensenergie - ich freue mich auf Dich)



Während meiner Karriere in der Finanzwelt, habe ich komplett die Balance in meinem Leben verloren - mit dem Resultat Burnout und Bandscheiben-Operation. Auf meinem Heilungsweg, hat mich Breathwork wahrlich wieder zum Leben erweckt. Die bewusste Atmung löste nicht nur alte Blockaden sondern generierte auf ganz natürliche Weise eine neue Lebensfreude. Ich spürte das erste Mal seit meiner Jugend mein Herz und meine Intuition wieder und die Umstände in meinem Leben begannen erneut zu fließen.

FREY MUT



Niklaus Frey :: +41 79 757 61 66
nik@freymut.com :: www.freymut.com