

Die Magie der Atmung

Kurs nach Healing Humans



Du leidest unter oder Kurzatmigkeit? Du leidest unter Chronischer Müdigkeit oder Erschöpfung? Du hast Verspannungen im Nackenbereich? Du hast Herzrasen oder erhöhten Stresslevel? Du leidest unter Depressionen? Du hast ein schwaches Immunsystem?

Dann ist dieser Kurs dein Wendepunkt!

Lerne die Zusammenhänge im Körper kennen und verbessere deine Atem-Problematik mit entsprechender Anleitung:

Die Funktion der Atmung
Der Einfluss der myofaszialen Ketten auf die Atmung
Der Einfluss von Emotionen auf die Atmung
Die Reaktivierung des Zwerchfells
Das Kalt-Duschen-Protokoll

Kurs für 4 Teilnehmer

Inhalt: Theorieteile und Praxisteile mit Übungsanleitungen

Dauer: 4 Einheiten á 60 Minuten

Preis: 159,00 Euro incl. MwSt.

Anfragen bitte per Whatsapp oder Mail (s. unten)

Aktuelle Termine auf der Homepage buchbar (s. unten)



Susanne Baumgärtner, Bewegung und mehr
Schulstr. 10, 76297 Stutensee
Mobil: 0177 8180671
Email: info@bewegungundmehr.com
Homepage: www.bewegungundmehr.com