

Sie möchten mal wieder richtig durchatmen ?

Einzelbehandlungen und Übungen bewirken nachhaltige Veränderungen in Rhythmus, Tiefe, Kraft und Volumen des Atems.

Sie atmen freier, Atembeschwerden werden deutlich weniger.

Sie wollen Ihre Stimmqualität positiv beeinflussen ?

Durch Atem- und Stimmübungen lernen Sie, Ihre persönliche Klangfarbe wahrzunehmen und zu modulieren.

Eine harte Stimme wird geschmeidiger, eine sanfte Stimme erhält mehr Kontur und Aussagekraft.

Mit dem richtigen Atem sprechen/singen Sie länger und müheloser.

Sie wollen Ihr geistiges und seelisches Wohlbefinden steigern ?

Intensive Gefühle und Gedanken äußern sich im Atemgeschehen. Umgekehrt können über den Atem Gefühle beruhigt, geklärt oder ausgedrückt werden.

Auf der geistigen Ebene verbindet Sie Ihr Atem mit der kosmischen Lebenskraft und bringt Ihnen Inneren Frieden und neue Lebensimpulse.

Sie wollen Ihr „Chi“ stärken ?

Mit jedem bewußten Atemzug nehmen Sie pure Lebenskraft (Chi) auf.

Durch eine Vielzahl von Übungen aus dem Chi-Gong und Taiji lernen Sie, Ihr Chi in jeder gewünschten Körperregion zu stärken und zu verfeinern. Sie regen Ihre Selbstheilungskräfte an und steigern Ihre Abwehrkräfte.



EINZELBEHANDLUNG

Eine intensive Möglichkeit zur inneren Ruhe und neuen Kräften zu gelangen, ist die *Atem-Behandlung*. Dabei liegen Sie in bequemer Kleidung auf einer Liege. Durch die unterstützende Ansprache meiner Hände kann sich die Atembewegung in Ihrem Körper besser ausbreiten. Sie erleben, wie sich einschränkende Atemmuster lösen, und wie der Atem freier und tiefer wird.

Spannungsverhältnisse im Körper werden ausgeglichen, das Gesamtbefinden kommt ins Gleichgewicht und die ganze Lebenssituation wird spürbar positiv beeinflusst. Die tragende Kraft des Atems stärkt das Urvertrauen und fördert den Mut, neue Türen im Leben zu öffnen.

Kopfbehandlung

Die Kopfbehandlung dient der Tiefenentspannung und ist eine ergänzende Behandlungsmöglichkeit bei Kopfschmerzen, Tinnitus, chron. Sinusitis und anderen Beschwerden im HNO-Bereich. Tiefsitzende Verspannungen z.B. der Schädelknochen lösen sich, die Nasenatmung wird freier, das Hören, Riechen, Sehen und Schmecken sensibilisiert sich.

SEMINARE

s. Beilage

