

# Atme Dich frei!

Mit seinem Atem kann man erwünschte Emotionen wecken und negative Emotionen einfach wegatmen.

„Atem ist eine führende Kraft in uns,  
Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens,  
Atem – ein Weg zum Sein.“  
(Prof. Ilse Middendorf)

Bei diesem Workshop lernen Sie grundlegende Kenntnisse über den Einfluss des Atems auf unseren Körper kennen.

Wie setze ich meinen Atem zur Motivation ein und wie kann das gleiche Instrument meinen Körper effektiv beruhigen?

## Voraussetzung

für die Teilnahme ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit erforderlich.

Der Atem-Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

## Kontraindikationen:

akute Entzündungen oder Krankheiten, Schwangerschaft, Asthma, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, schwere Knochen- und Gelenksprobleme, Psychosen oder psychiatrische Vorgeschichte, Hyperthyreose, Insulinpflichtige Diabetes, Herzschrittmacher, Epilepsie, Glaukom.

## Coach your Life

Perspektive4you  
Unterfeldstr. 2  
D-85293 Steinkirchen

t: +49 (0) 8137 92850  
f: +49 (0) 8137 92851  
e: [info@perspektive4you.de](mailto:info@perspektive4you.de)

[www.perspektive4you.de](http://www.perspektive4you.de)

