



## WERDE ATEMCOACH - SEI DABEI!

"DIE QUALITÄT DEINES ATEMS, BESTIMMT DIE QUALITÄT DEINES LEBENS!"

## KANN MAN RICHTIGES ATMEN LERNEN? IN DER TAT. DENN RICHTIGES ATMEN, HEISST GESUND ZU ATMEN!

In unserer eigens entwickelten Ausbildung zum "Atemcoach - Infinity Breathwork by Indian Balance" - zeige ich dir wie es möglich ist, den Atemapparat zu kräftigen, das Nervensystem zu beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau zu harmonisieren und zu verbessern, den Körper zu entgiften, Stress & Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken. Auch zur Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Long-COVID können bestimmte Atemtechniken eingesetzt werden.

Du wirst lernen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, sie zu kontrollieren, Körper und Geist damit zu steuern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mache diese Selbsterfahrung und lerne dadurch, andere Menschen als Atemcoach auf diesem Weg zu begleiten!

*Christian de May*

### INHALTE:

- > Einführung in die Welt des Breathwork
- > Anatomie & Physiologie des Atems
- > Breathwork als spirituelle Praxis erleben
- > Erleben der tägl. Atempraxis (Verbesserung der Atemmuster & Sauerstoffzufuhr)
- > transformatives Atmen (Gesundung auf körperl. & geistiger Ebene)
- > Atemblockaden lösen (Stress, Fehlhaltungen, etc.)
- > praktische Übungen als Teamarbeit
- > Ablauf & Aufbau einer Übungsstunde
- > Selbsterfahrung & Reflexion als Verständnis für Andere
- > Wie leite ich als Coach andere an



*Leben ist Atem.  
Atem ist Leben.*