

**Bewusstes Atmen**  
einer der angenehmsten Wege der Selbst-Heilung!

Bei Stress, Hektik, Ärger, Sorgen, Aggressionen, Depressionen, körperlichen Beschwerden, Krankheiten und ähnlichen Situationen finden wir dank bewusstem Atmen schnell unser Gleichgewicht wieder!

Und dazu braucht es lediglich das Wissen um die **Drei grossen Heil-Atmungs-Systeme**, die unseren gesamten Körper und die Psyche positiv beeinflussen; die jederzeit und überall unbemerkt ausgeführt werden können; als Prophylaxe, in Akut-Situationen oder bei Langzeitbeschwerden, und die uns Ort, Zeitpunkt und Dauer (10-30 Minuten) selbst bestimmen lassen!

An diesen Abenden lernen Sie deshalb die

**Pranayama-Atmung**,  
die uns immer wieder ins Gleichgewicht bringt

**So-Hum-Atmung**,  
die das vegetative Nervensystem schnell zur Ruhe bringt

und das

**Buchstaben-Atmen**,  
ebenfalls ein uraltes System,  
als eine innere Vibrationsmassage,  
die allein über die richtige Atemtechnik  
sehr positive Erfolge und  
erstaunliche, gesundheitliche Veränderungen hervorbringt,  
denn jeder Buchstabe steht für eine oder mehrere Beschwerden!

<b>Zielgruppe:</b>	für alle Interessierten, die Wege zur Selbstheilung schätzen! Weiterbildung für naturheilkundliche und medizinische Fachpersonen
<b>Vorkenntnisse:</b>	keine
<b>Seminar-Leitung:</b>	Sonja Meier
<b>Seminar-Ort:</b>	Sanascio, Niederlenz
<b>Seminar-Datum:</b>	Dienstag, 5./12./19. September 2023
<b>Seminar-Zeit:</b>	19.30 – 21.30 Uhr
<b>Investition:</b>	Fr. 240.00, inkl. Unterlagen