

# INTEGRATIVE ATEMARBEIT

Thema:

## KRANKHEIT SYMPTOME GESUNDHEIT

Der Atem ist der Grundrhythmus unseres Lebens und der zentrale Schlüssel für körperliches und psychisches Wohlbefinden.

### **Seminarinhalte**

Technik des verbundenen Atems nach Leonard Orr – durch die dadurch entstehenden veränderten Bewusstseinszustände können Symptome und (chronischen) Krankheiten gelindert oder gelöst werden  
Atemtechnik gegen Schmerz und Angst  
Atemmethode zur besseren Nutzung der erweiterten Atemräume  
biochemische und nervlich-seelische Aspekte der Atmung  
Atemmethode nach Wim Hof

.....  
[www.atemkreis.at](http://www.atemkreis.at)



# ZIELE DER ATEMARBEIT

- ✓ Kräftigung des Immunsystems
- ✓ Linderung und Auflösung körperlicher Schmerzen (z.B. Migräne, Rückenschmerzen,...)
- ✓ Entspannung, Stressabbau, Burnout Prävention
- ✓ Auflösung von Ängsten und einschränkenden Verhaltensmustern (z.B. Platzangst, ...)
- ✓ Aufarbeitung schmerzvoller Erfahrungen und Erlebnissen
- ✓ Frische und Power für den Alltag
- ✓ verbesserte Schlafqualität, Verdauung

.....für mehr Lebendigkeit, Freude,  
Leichtigkeit & Gelassenheit...

## Ort

Grosskandlerhaus  
Dambachstraße 113  
4451 Steyr/Garsten

## Datum

Fr., 25.10.2019, Beginn: 17:30 Uhr  
So., 27.10. 2019, Ende ca. 15:00 Uhr

**Kosten** € 240 excl. Übernachtung und Verpflegung

## Walter Berger

Integrativer Atemlehrer  
Systemischer Familienaufsteller  
Trainer und Coach für Erwachsene und Jugendliche

## Mag. Elke Brenner [[www.elkebrenner.at](http://www.elkebrenner.at)]

Integrative Atem- und Atemgymnastiklehrerin  
GesundheitsYogalehrerin, Dipl. Entspannungstrainerin  
Leiterin von „Geburtsseminaren“

## Anmeldung & Info:

walter.berger@atemkreis.at oder 0650/334 5354  
elke.brenner@liwest.at oder 0676/8252 3291

.....

[www.atemkreis.at](http://www.atemkreis.at)

