



### Für wen ist dieses Seminar geeignet:

- Für alle, die unter einer aktuellen Stresssituation leiden
- Für alle, die praktische Stressbewältigungslösungen suchen
- Für alle, die lernen wollen, wie sich Stressgefühle mit optimaler Atmung reduzieren lassen
- Für alle, die eine Stressbewältigungsmethode lernen möchten, die jederzeit verfügbar und anwendbar ist und eine Soforthilfe bietet
- Für alle, die eine einfache ganzheitliche Methode suchen, die weit mehr als eine bloße Stressbewältigung ist
- Für alle, die das natürliche Atmen verlernt haben

**Ort:** Praxis für bewusstes Atmen  
Pahlshof 61  
40627 Düsseldorf

**Zeit:** 25. April 2015  
10:00 - 17:00 Uhr

**Investition:** 190 Euro  
165 Euro : pro Person bei  
gleichzeitiger Anmeldung  
von 2 Personen

**Anmeldeschluss:** 15. April 2015

**Anmeldung:** unter 0211 - 65 888 07 oder  
mail@stressfrei-zum-Erfolg.de  
(mit Rückrufnummer)



**Chantal Fleurant**

Atemtrainerin  
Master Top Coach  
Stresskompetenztrainerin

- Diplom-Sprachpädagogin (Universität Nancy)
- Ganzheitlich integrative Atemtherapeutin (Humanistische Psychologie und systemische Lösungen).
- Weiterbildung an der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)

**Praxis für bewusstes Atmen  
und mentale und emotionale Balance  
Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@stressfrei-zum-Erfolg.de

**Weitere Informationen:  
www.Stressfrei-zum-Erfolg.de**

# Stressfrei

durch

# Bewusstes Atmen

In jeder Stresssituation die innere Ruhe finden



**Anti-Stress Training**

**Chantal Fleurant**

Wer die Kunst des Atmens beherrscht, hat das beste Rezept, um entspannt, fit und gesund zu bleiben.

## Stressfrei durch bewusstes Atmen

### In jeder Stresssituation die innere Ruhe finden

#### Praktisches Atemtraining - anwendbar in jeder Situation

Dieses Angebot ist so konzipiert, dass Sie dank dem Einsatz des bewussten Atmens Entspannung ohne Zeitverlust leicht in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Meistens atmen wir flach und hektisch in die Brust. Wer Angst hat, atmet automatisch flacher. Die Atmung ist ein subtiler Messfühler für die Gemütslage eines Menschen. Doch der Atem lässt sich auch kontrollieren. Wer bewusst darauf achtet und weiß, kann Stress wunderbar bewältigen.

**Wer die Kunst des Atmens richtig beherrscht, hat das beste Rezept, um entspannt, fit und gesund zu bleiben.**



#### In diesem Seminar erleben und lernen Sie:

- Wie Sie aus einer typischen Stressatmung aussteigen können
- Wie bewusstes Atmen den Kopf leert
- Wie Sie in Stresssituationen Ruhe bewahren
- Wie Entspannung durch den Fokus auf den Atem entsteht
- Wie die natürliche tiefe Atmung für innere Ruhe, Gelassenheit und kraftvolles Handeln sorgt
- Wie Sie mit dem Atem Anspannung abgeben
- Wie Sie sich jederzeit beruhigen können
- Wie Sie bewusst abschalten können
- Wie Sie mit einer bewusst verlangsamten Atmung 1. Hilfe bei aufkommenden Ängsten erhalten
- Wie Sie Ihre Emotionen in stressigen Momenten beruhigen
- Wie Sie mit der richtigen Atmung einen klaren Kopf behalten und geistig fit und präsent bleiben
- Wie Sie durch richtiges Atmen den Herzschlag steuern können
- Wie Sie die natürliche Atmung wieder erlernen
- Blitzentspannung bei Hektik durch richtiges Atmen
- schnell Energie zu tanken & sich zu vitalisieren
- wie Sie Ihren Atem für einen erholsamen Schlaf einsetzen können

#### Vorteile:

- Mit dem bewussten Atmen verfügen Sie über eine Stressbewältigungstechnik, die Sie überall und jeder Zeit einsetzen können
- Wer sich seines Atems bewusst ist und weiß, wie und wann man ihn einsetzt, schöpft aus der wichtigsten Quelle seiner Lebensenergie
- Das bewusste Atmen kann auch in Anwesenheit von anderen Personen unbemerkt eingesetzt werden, um Stress abzubauen. Dadurch lassen sich Atemtechniken unbegrenzt in den verschiedensten Situationen erfolgreich einsetzen.
- Mit der natürlichen Atmung werden Sie entspannter, bewusster, freier, glücklicher
- Das optimierte Atmen wirkt sich automatisch positiv auf Ihre körperliche, geistige und emotionale Ebene aus

#### Nebeneffekte:

- Körperliche Verspannungen lösen sich
- Die Körperhaltung verbessert sich
- „Ungute“ Gefühle mildern sich durch den gezielten Einsatz des bewussten Atmens
- Der/die Partner/in freut sich über die angenehme Veränderung
- Das Gefühl „sich besser im Griff zu haben“ entsteht
- Körperwahrnehmungen werden intensiver
- Selbstvertrauen wächst

**„Wir sollten bewusstes Atmen üben, damit wir lernen, in schwierigen Momenten mit heftigen Emotionen besser umzugehen“**

Thich Naht Hanh