

Verbunden Atmen und im Fluss sein IV

Wie ich jeder Lebenssituation begegnen
und im Fluss bleiben kann



Lassen Sie sich von den Lebensumständen, den Ereignissen oder Ihren Mitmenschen reizen? Gerät Ihr Atem immer wieder ins Stocken? Erleben Sie Ihren Atem eher als leicht oder schwer?

- Wie wäre es, jeder Situation zu begegnen und dabei im Fluss zu bleiben?
- Wie wäre es zu steuern, mit welchen Gefühlen Sie sich verbinden möchten?
- Wie wäre es das Schöne intensiver zu erleben?

Das und vieles mehr erleben Sie ganz individuell mit dem verbundenen Atem!
So können Sie sich FREI atmen!

Alle Atemübungen aus den 4 Teilen sind wohltuend, leicht durchführbar und kraftvoll. Sie können mühelos im Alltag angewendet werden. So können Sie gezielt auf Situationen so reagieren, dass Sie mehr in Ihrer Kraft bleiben und sicher, souverän und selbstbewusster auftreten. Sie werden Schritt für Schritt in die 4 Funktionen und Auswirkungen des Atems eingeführt und genießen die wohltuende Befreiung Ihres Atems. Erleben Sie sich neu!



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)

Zeit: Samstag, 28. Februar 2015
10:00 - 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 22. Februar 2015

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

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@chantalfleurant.de

www.bewusstesAtmen.de

Atme Dich Frei

Die Kraft des Atems
optimal nutzen

Entdecke Dein
vergessenes Potential



Erlebnis - Seminar

Chantal Fleurant

Atme Dich Frei !

Aus-Atmen und Los-lassen I

So wie ich ausatme, so lasse ich los



Möchten Sie noch mehr Ballast abgeben? Atmen Sie eher kurz oder lang aus? Lassen Sie das Ausatmen zu? Wie erleben Sie Ihr Ausatmen? Fällt es Ihnen leicht, auszuatmen? Können Sie gut loslassen?

Loslassen scheint uns manchmal schwer zu fallen. Meistens wissen wir nicht, wie wir eigentlich loslassen können. Wenn wir aber wissen, wie wir unseren Atem als Stütze in Anspruch nehmen können, fällt es uns dann immer leichter.

Was Sie erwartet:

- Körperliche Anspannungen können sich sanft lösen
- Loslassen ermöglicht Ihnen wahres Empfangen und neue Freude
- Mit jedem Loslassen bekommen Sie mehr Mut und Vertrauen, das gehen zu lassen, was für Sie nicht mehr hilfreich und lebensbejahend ist
- Innere Ruhe stellt sich ein

Unser Atem unterstützt uns bei dem Prozess des Loslassens sehr und bietet uns eine effektive Hilfe an, damit Platz für Neues geschaffen wird.

Der Atem - Dein vergessenes Potential optimal nutzen

Ein-Atmen und Empfangen II

So wie ich einatme, so empfangen ich



Atmen Sie kurz oder lang ein? Holen Sie Ihren Atem oder lassen Sie Ihren Atem kommen? Darf es noch mehr Atem sein, noch mehr Sauerstoff, mehr Power? Was wollen Sie noch empfangen?

Wir lernen **Empfangen** als Bestandteil des Zyklus von Geben und Empfangen kennen. Wenn wir immer mehr bereit sind, Empfangende zu werden, bieten sich immer mehr Gebende an.

Was Sie erwartet:

- Sie erleben wie das Einatmen sich wie von selbst weitet
- Mit vertieftem Einatmen lösen sich sanft Blockaden
- Sie bekommen mehr Klarheit
- Sie unterscheiden, entscheiden bewusster, was Sie empfangen möchten

Der Atem ist dabei eine entscheidende Stütze. Er erlaubt uns zu fühlen, was wir eigentlich empfangen wollen. Er unterstützt uns zu erfahren und auch zu begreifen, dass wir Gebende sind, jedesmal wenn wir empfangen.

Atmen und sich zentrieren III

Wie ich in meine Kraft komme und bei mir bleibe



Wie fühlt sich ein Atemzug an? Atme ich gleich ein und aus? Oder kürzer, oder länger? Was passiert beim Aus-und Einatmen? Bleibe ich bei mir? Verliere ich mich?

Im Alltag verlieren wir oft und sehr schnell **unsere Mitte** und dadurch unsere Kraft. Wenn wir lernen uns wieder mit unserem Atem zu verbinden und ihn zielbewusst einzusetzen, können wir uns besser wahrnehmen und uns leichter **zentrieren**.

Was Sie erwartet:

- Sie atmen bewusst und können sich dabei bewusst zentrieren
- Sie spüren sich deutlicher
- Sie vergeuden Ihre Energie nicht mehr, Sie bewahren Ihre Energie
- Sie spüren Ihre Kraft und können sie sogar vermehren
- Sie bleiben in Ihrer Mitte
- Sie handeln mehr aus Herz und Verstand
- Sie erleben sich sicher, souverän, selbstbewusster

Der Einsatz des bewussten Atems und die Vielfalt der Erdungs- und Zentrierungsübungen sind leicht im Alltag zu integrieren.

Nutze Deinen Atem optimal - Erlebe Dich neu